Akram Serry

وطبخ اما

إعداد السيدة
أناهيد دوقيكيان
تصوير: رياض ناصيف

كباب بالبرغل

المدة: تكفي ٤ الى ٥ اشخاص

ثلاثة ارباع الكوب من برغل الكبة
نصف كوب من الماء
نصف كيلوغرام من لحم الغدف او العجل المفروم
منقلة صغيرة من البابونج
نصف منقلة صغيرة من الفلفل الحلو
ربع منقلة صغيرة من كل من الفلفل الأسود ومسحوق لفلفل الأحمر الحريف
منقلتا طعام من مسحوق التمنع المجفف
نصف كوب من الماء
زيت ذرة
٣ الى ٤ رؤوس بندورة (طماطم) مفرومة ومقشورة.

التحضير

ينقع البرغل في الماء لمدة عشر دقائق. يضاف اليه اللحم والفلفل الحلو. يدعك حتى يمتزج الخليط جيداً. يوزع له زنجبيل ١٥ الى ٢٠ كرة صغيرة. تسوى كل كرة فوق سيخ خشبي. تدرج الأسياخ المحشية من الكباب. وترصف هذه الأخيرة في صينية مدهونة بالقليل من زيت الذرة. يجبر الكباب لمدة ١٠ الى ١٥ دقيقة في فرن حرارته ٤٠٠ درجة فهرنهايت. تقلب الصينية ومحتواها حتى تنضج كل جهات الكباب على نحو متساو. يقدم الكباب ساخناً فوق مهد من البندورة المفرومة والمهروة مع السلطة الخضراء.

ak125@hotmail.com

Akram Serry

عجة نخاعات

الكمية تكفي
٣ إلى ٤ أشخص

٦ نخاعات غنم
٤ ملاعق طعام من
الدقيق
ملح وفلفل أسود
بصلة متوسطة مفرومة
ربع باقة من البقدونس
المفروم (اختياري)
بيضتان
زيت للقلي
ماعقة صغيرة من ذرور
الخبز (باكينغ باودر).

التحضير

تسلق النخاعات وتهرس بواسطة مهرسة أو بطاطا الديوبة أو بمدق الشوكة.

يضاف إليها الدقيق والملح والتوابل والبقدونس، في حال استعماله، والبيض وذرور الخبز.

يسخن الزيت في مقلاة غير لاصقة أو في قدر العجة ويصب فوقه ما يغطي طعام من مزيج العجة. حين تصبح إحدى الجهتين وردية اللون، تقلب قطعة العجة وتقلى من الجهة الأخرى. تقدم هذه العجة فوق مهد من الخس بمثابة نوع من الديكور.

ملاحظة: مقلاة العجة هي مقلاة خاصة تحتوي على طبق موزع إلى ٧ أقسام عدة في أقراص بحجة منفردة.

سندويش التونة

التحضير

يصفى لحم التونة من الزيت ويهرس بواسطة مهرسة أو بمدق الشوكة. يضاف إليه البقدونس والبصل والخردل والمايونيز والملح والفلفل من الأنواع الأسود. يسحق بعض الخبز (باكينغ باودر) والبهارات الحلوة.

هذا المزيج فوق شريحة خبز ويغطى بشريحة خبز ثانية. يقطع بعدها كل سندويش إلى مثلثين. يزين الطبق بلحم المازج والبندورة (الطماطم) والبطاطا المقلية.

الكمية تصنع ٤ سندويشات

علبة من لحم التونا الأبيض المعلب في الزيت
٨ شرائح من الخبز الأبيض
٢ الى ٣ ملاعق طعام من المايونيز
ماعقة صغيرة من البصل المفروم ناعماً جداً
ماعقة صغيرة من الخردل
ماعقة طعام من كبيس الخيار المفروم ناعماً جداً
ماعقة طعام من عصير الليمون.

كاستر بالجيلو الأحمر

التحضير

تذوب ملعقة طعام من مسحوق الكاستر في نصف كوب من الحليب وتترك جانباً.

يسخن كوب ونصف الكوب من الحليب، ويضاف إليه الكاستر المذوب. يخلط الاثنان معاً حتى تبدأ الفقاقيع بالظهور.

يسكب المزيج في قطباق الكاستر وتترك الأطباق جانباً حتى تبرد تماماً. (يمكن وضع الأطباق في الثلاجة لمدة ساعتين).

يحضر الجيلو ويسكب بعناية فوق الكاستر. تعاد الأطباق إلى الثلاجة. يمكن تزيين الأطباق بالفاكهة المقطعة والقشدة المخفوقة.

كمية تكفي ٦ أشخاص

ملعقة طعام من السكر
نصف علبة من الجيلو بنكهة الفراولة منقوعة في ربع كوب من الماء الساخن وربع كوب من الماء البارد.

أم علي
(حلوى مصرية)

التحضير

تعدل المجيرة الجلهزة إلى قطع مستطيلة وتثقب بواسطة الشوكة. تجيز المجيرة في فرن حرارته ٢٧٥ درجة فهرنهايت حتى تنتفخ وتصبح وردية اللون.

تقطع المجيرة المجيرزة إلى قسمين متساويين. يوضع أحد القسمين في صينية أو طبق زجاجي مقاوم لحرارة الفرن. ويعطى بالجوز والزبيب والبندق. يسطح من ثم القسم الأعلى من المجيرة المجيرزة ويصب فوقه الحليب المعلى. تدخل الصينية لمدة ١٥ دقيقة إلى فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت. تخرج الصينية من الفرن وتترك حتى يبرد محتواها تماماً. يزين محتوى الصينية بالمشتة الطازجة والفستق الحلبي المطحون وزهر الليمون.

كمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

علبة من المجيرة الجلهزة (Quick Pastry)
ثلاثة أقراص الكيا وغرام من القشدة الطازجة
٤ أكواب من الحليب كامل الدسم مع ٤ ملاعق طعام من السكر
جوز، زبيب، فستق حلبي، بندق.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان
تصوير: رياض ناصيف

حساء العدس والمعكرونة

التحضير

يغسل العدس ويوضع مع الماء على قدر فوق نار متوسطة لمدة ١٥ دقيقة. يضاف إليه مكعبا مرقة الدجاج. حين يصبح العدس شبه ناضج، تضاف إليه المعكرونة مع مجون البندورة. يطهى الكل معا لحين يصبح العدس والمعكرونة. يضاف عصير الليمون إلى محتوى القدر. يقلى الثوم مع القليل من الزيت أو الزبدة على مقلاة منفصلة. ويضاف إليه الدقيق، يمكث مزيج الثوم وطحين الحساء، ويحمران معا. يضاف هذا الحساء ساخنا مع الخبز.

ملاحظة:

يمتص هذا الحساء كل الماء في حال ترك لبعض الوقت. لذا، يضاف إضافة المزيد من الماء عند الحاجة.

الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص

كوب من العدس الأسود

مكعبان من مرقة الدجاج

٦ أكواب من الماء

كوب من المعكرونة على شكل صدف

ملعقة طعام من معجون البندورة (الطماطم)

٢ الى ٣ فصوص مهروسة من الثوم

مقلاة بها معلقتي طعام من الزيت

ملعقة طعام من مسحوق الدقيق

عصير ليمونة ونصف.

سلطة النخاعات

التحضير

تنظّف النخاعات جيداً في الماء البارد. ثم تطهى في الماء المملح لمدة ٢٠ دقيقة مع ورقة غار وبصلة واحدة مفرومة و٤ الى ٥ حبات من البهار الحلو.

تصفى النخاعات من الماء وتقطع قطعاً كبيرة. تخلط بعدها مع البقدونس المفروم والبصل وعصير الليمون والملح وزيت الزيتون. يقدّم هذا الطبق بمثابة نوع من المقبلات.

الكمية تكفي شخصين إلى ٣ أشخاص

٦ نخاعات
بقدونس
بصل أخضر
عصير الليمون
زيت نباتي أو زيت زيتون.

مطبخ لها

بيض مقلي في شريحة خبز

التحضير

تستعمل قطّاعة الحلويات لفتح دائرة وسط كل شريحة من الخبز الأبيض.
يسخن الزيت والزبدة في مقلاة غير لاصقة.
توضع شريحتا الخبز في المقلاة وتصب بيضة واحدة في المكان الفارغ في كل شريحة.
تخفف النار ويقلى البيض حتى يصبح البياض جامداً والخبز المحيط بالبيض وردي اللون.
ينقل البيض والخبز إلى طبق التقديم.
يرش فوقه الملح والفلفل الأسود. تقلى قطعتان من نقلق اللحم البقري في المقلاة نفسها مع شرائح بندورة.
ترصف النقلق وشرائح البندورة بمحاذاة البيض. يزيّن الطبق بالخس.
تقدم هذه الوجبة اللذيذة عند الفطور.

الكمية تكفي شخصاً واحداً

شريحتان من الخبز الأبيض
بيضتان
ملعقتا طعام من الزبدة والزيت
قطعتان من نقلق اللحم البقري
حبة بندورة (طماطم) مقطعة الى شرائح.

سندويش الحبش أو الدجاج المعلب

التحضير

يبسط القليل من المايونيز فوق إحدى جهتيّ شرائح الخبز الأربع. ترصف فوقها شرائح لحم الحبش، ويوضع فوقها الكبيس المخلل قبل تغطيتها بشريحة أخرى من الخبز. يجب الضغط جيداً على السندويش قبل تقطيعه إلى مثلثات. تزيّن السندويشات بالخسّ والخضار قبل تقديمها.

ملاحظة: يفضّل تقديم لحم الحبش أو الدجاج مع الخبز الأسمر لأنه يجعل النكهة ألذّ.

الكمية تكفي شخصاً واحداً

٤ شرائح من الخبز الأسمر
٨ قطع من لحم الحبش أو الدجاج المعلب
مايونيز
بندورة (طماطم)
خس أخضر
كبيس مخلل.

بسكويت بالشوكولا

التحضير

تسحق قطع البسكويت على نحو خشن، بحيث تتحول كل قطعة إلى ٥ أو ٦ قطع.

يوضع البسكويت المفتّت في وعاء ويخلط مع محفوق الشوكولا بالبندق والبيضة.

يفرش آل بلاستيك طعام، ثم يوضع البسكويت بعجينه عليه. وإذا لم يكن كذلك، يجب إضافة بيضة أخرى.

يحضّر ورق الشمع ويسكب مزيج البسكويت على آحد طرفيه، يلف الورق بعدها مثل الدفلق للحصول على قطعة طويلة.

توضع إضافة البسكويت في الثلاجة لمدة ساعتين.

تقطع الآن قطعة إلى قطع صغيرة بطول ٢ الى ٣ سم وتقدم قطع البسكويت مع العصير أو الشاي أو القهوة.

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

٥٠ قطعة من البسكويت العادي
٣ الى ٤ ملاعق طعام من محفوق الشوكولا بالبندق
بيضة واحدة

مربعات الجبنة بحبة البركة

التحضير

تحضر العجينة وتترك جانباً لمدة ١٥ الى ٢٠ دقيقة حتى تتراخ.

تعسل الجبنة المجدولة والمكاوي وتوضع في مصفاة للتخلص من فائض الماء.

يخلط ذرعا الجبنة في وعاء مع الجبنة المبشورة (موزاريلا، تشيدار...) وحب البركة والمعدنوس.

تقسم العجينة إلى كرتين. ترقق إحدى الكرتين وتبسط في قعر صينية متوسطة. توضع فوقها حشوة الجبنة وتعطى بالعجينة الأخرى.

يدهن سطح العجينة بصفار البيض، ترش بذور السمسم فوق العجينة وتخبز في فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت حتى تصبح العجينة وردية اللون.

تقطع إلى مربعات وتقدم ظفرة بمثابة نوع من المقبلات.

الكمية تصنع ٢١ إلى ٢٦ قطعة

العجينة

٣ أكواب وضف الكوب من الدقيق
ملعقة صغيرة من البايكنغ باودر
نصف كوب من الزيت النباتي
نصف كوب من الزبدة المذوبة
نصف كوب من اللبن

الحشوة

نصف قالب من الجبنة المجدولة المقطعة والمنقوعة في الماء للتخلص من ملحها
نصف قالب من جبنة المكاوي المقطعة الى شرائح رقيقة
والمنقوعة في الماء
٢٠٠ غم الجبنة المتنوعة
ملعقة طعام من حبّ البركة
نصف ملعقة صغيرة من المحلب
بذور سمسم
صفار بيضة واحدة
١ ملعقة صغيرة من الحليب لفرك سطح العجين.

إعداد السيدة
أنعيد دوفيكيان
تصوير: رينالد ناصيف

معكرونة مع الحبق والقشدة

المدة: تكفي شخصين إلى ٣ أشخاص

٢٥٠ غم معكرونة penne
كوب من القشدة الطازجة
٣ صوص ذوم
ربع كوب من زيت الزيتون
٤ ملاعق طعام من الحبق الطازج المفروم
ملعقتا طعام من جبنة البارميسان المبشورة
٧ الى ٨ قطع من جبنة البارميسان المكشوطة.

التحضير

تسلق المعكرونة في الماء المالحة حتى تنضج.

تذوب الزبدة وتُقلى فيها الثوم قليلاً حتى يصبح لونه شاحباً. تضاف القشدة الطازجة إلى الثوم وتترك لكل يغلي لدقائق حتى العابان. تضاف المعكرونة ويطهى لكل معاً شرط الاتحرك الدائم. يُضاف الحبق المفروم وجبنة البارميسان المبشورة.

تسكب المعكرونة في طبق التقديم وتزين بالزبدة من فوق الحبق وجبنة البارميسان المكشوطة.

فتة الدجاج بالأرز

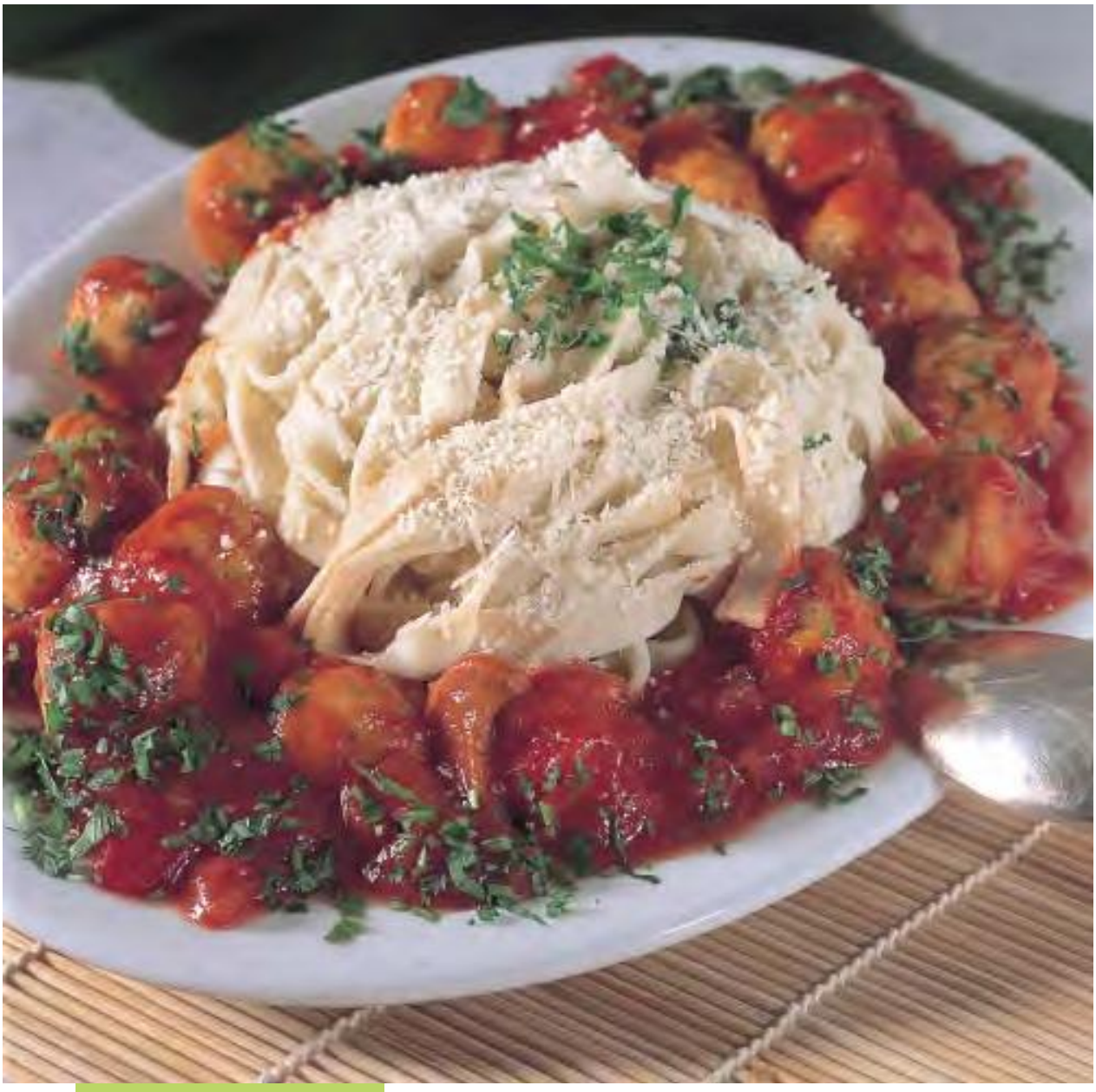
التحضير

تقطع الدجاجة إلى مكعبات صغيرة وتوضع جانباً. توضع بعض التوابل مع مرق الدجاج في قدر كبيرة فوق نار قوية حتى الغليان. تخفّف بعدها النار ويضاف الأرز المغسول إلى محتوى القدر. يحرّك الكل جيداً ويطهى لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى يتم امتصاص كل المرق وينضج الأرز. يقلى الصنوبر في ملعقة طعام من الزبدة، ويوضع جانباً.

يرصف الخبز المحمّص في طبق التقديم، ويسكب فوقه مزيج الأرز المطهو. ترصف بعدها قطع الدجاج فوق الأرز، ويسكب اللبن الممزوج مع الثوم في الأعلى. يزيّن الطبق بالصنوبر المقلي. يمكن تناول هذا الطبق ساخناً أو فاتراً.

الكمية تكفي ٦ أشخاص

دجاجة واحدة، مطهوة ومنزوعة الجلد والعظام
٤ أكواب من مرق الدجاج
كوبان من الأرز الطويل
نصف كوب من الصنوبر
ملعقة طعام من الزبدة
رغيفان من الخبز العربي مقطعان إلى مربعات الواحدة منها ٢٫٥ سم ومحمصة
٣ أكواب من اللبن العادي
فصان مهروسان من الثوم.



كرات الدجاج بالمعكرونة مع صلصة البندورة والجبن

التحضير

يوضع اللحم في وعاء ويضاف إليه الملح والتوابل والبصل والبيضة والبقدونس والخبز المنقوع. يخلط الكل معاً.

تحضّر كرات صغيرة أصغر من الجوز وتقلى في الزيت ثم تصفى وتوضع جانباً.

في قدر آخرى، توضع ٤ الى ٥ ملاعق طعام من الزيت ويقلى فيها البصل. تضاف هريسة البندورة وبعض الملح وأوراق الحبق الطازج. يطهى الكل معاً للحصول على صلصة متوسطة الكثافة.

تغمس كرات الدجاج في هذه الصلصة وتطهى لبعض الوقت.

تسلق معكرونة الفيتوتشيني حتى تصبح شبه ناضجة. تصفى من الماء وتقلى في القليل من الزبدة. ترصف المعكرونة في وسط الطبق وينثر فوقها القليل من جبنة البارميسان. ترصف بعدها كرات الدجاج والصلصة حول الفيتوتشيني. يقدم الطبق ساخناً بمثابة طبق رئيسي.

الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص

نصف كيلوغرام من لحم الدجاج المفروم
بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
ملعقتا طعام أو ثلاث ملاعق من البقدونس المفروم ناعماً ملح وبهار وفلفل أبيض
بيضة واحدة + نصف سندويش خبز افرنجي منقوع بقليل من مرق الدجاج
زيت لقلي الكرات.

صلصة البندورة: بصلة واحدة مفرومة + كوبان أو ثلاثة أكواب من هريسة البندورة + ملعقتا طعام من الحبق الطازج + ٤ الى ٥ ملاعق طعام من الزيت.
فتوتشيني (معكرونة) لتناولها مع الطبق.

ضلع الغنم المحشو بالأعشاب

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ٢٠ دقيقة + التخليل
مدة الطهو ٢٥ دقيقة + ٤٥ دقيقة للفاصوليا

عليك تخصيص ثلاث شرائح لحم لكل شخص، وعليك بالتالي تحضير ضلعين من ست شرائح.

يوضع ضلعا الغنم في طبق غير معدني. يخلط الخل والزيت والبصل والأعشاب والفلفل الأسود، ويصبّ المزيج فوق لحم الغنم. يغطى الطبق ويوضع في البراد ويترك منقوعاً لمدة ٤ ساعات على الأقل.

يحمى الفرن مسبقاً إلى ٢٠٠ درجة مئوية. يخرج ضلعا الغنم من النقيع المخلل، ويشويان لمدة ٣٠ دقيقة (١٥-٢٠ دقيقة لكل ٤٥٠ غ).

في غضون ذلك، تحضّر الصلصة. يصفى السائل المخلل في طنجرة، ويضاف إليه الخل والمرق. يوضع المزيج على النار حتى الغليان، ثم يترك يغلي لمدة ٢٠ دقيقة.

يقسم كل ضلع إلى نصفين ويقدّم مع أوراق سبانخ ذابلة بالصلصة وسلطة الفاصوليا. يزين الطبق بالقصمين المقلي. في الحصة الواحدة: ٤١٠ وحدات حرارية، ٢٤ غ من الدهن.

(أي.بي.سي. سنديكيشن)

٢ ضلعان من الغنم
٣٠٠ مل (كوب وربع الكوب) من الخل الأبيض
٦٠مل (ربع كوب) من زيت الزيتون
بصلة، مقطعة إلى شرائح
٢ ملعقتا طعام من الصعتر الطازج
٢ ملعقتا طعام من المردقوش الطازج
٣٠٠مل (كوب وربع الكوب) من الخل الأحمر (كوب وربع الكوب) من مرق الغنم

سلطة الفاصوليا

ينقع ٣٥٠ غ من الفاصوليا البيضاء الصغيرة طوال الليل. يحمى الفرن مسبقاً إلى ١٨٠ درجة مئوية. تصفى الفاصوليا وتوضع في طبق مقاوم لحرارة الفرن. يضاف الماء إلى الطبق حتى يصل إلى ثلثي مستوى الفاصوليا. تضاف إليه ٦ فصوص ثوم، و٢ ملعقتا طعام من القصمين المفروم. تضاف التوابل إلى الطبق ويسكب فوقه ٩٠ مل (٦ ملاعق طعام) من زيت الزيتون. يغطى الطبق ويطهى في الفرن لمدة ٤٥ دقيقة.

البطاطا المحشّوة باللحم والسبانخ

التحضير

تثقب رؤوس البطاطا بالشوكة وتخبز في المايكروويف حتى تصبح القشرة طرية وتنضج البطاطا. يقطع كل رأس بطاطا أفقياً إلى قسمين ويفرغ اللب منه.

ترصف قطع البطاطا الفارغة في صينية. يوضع لب البطاطا المشوية في وعاء آخر. يقلى البصل مع الزبدة. يضاف إليه اللحم ومعجون البندورة والملح والفلفل الأسود و٣ الى ٤ ملاعق طعام من الماء للحصول على الحشوة. يضاف السبانخ المطهو إلى المزيج ويخلطان معاً. يضاف من ثم لبّ البطاطا المفروف إلى هذا المزيج.

تحشى قطع البطاطا الفارغة بهذه الحشوة وتنثر فوقها الجبنة. تخبز قطع البطاطا المحشوة في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تذوب الجبنة.

الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص

٦ الى ٨ رؤوس بطاطا متوسطة الحجم
١٠٠غ من السبانخ المسلوق والمفروم
٢٠٠غ من اللحم المفروم + ملعقة طعام من الزبدة أو الزيت
ملعقة طعام من معجون البندورة (الطماطم)
بصلة متوسّطة مفرومة
٦ الى ٨ ملاعق طعام من جبنة الشيدار الممزوجة مع جبنة الغرويار
ملح - فلفل أبيض
٣ الى ٤ ملاعق طعام من الماء.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان
تصوير: رونالد صايغ

صفيحة الدجاج

التحضير

يخلط الدقيق مع الزيت والخميرة والملح والماء. يدلك العجينة جيداً للحصول على عجينة تترك العجينة في مكان دافئ حتى ترداد جودتها على قطعة قماش رطبة لمدة نصف ساعة.

يخلط لحم الدجاج مع البصل والبندورة والفلفل الأحمر والأخضر والصنوبر والقليل من الملح ومسحوق الفلفل الأسود. يستعمل بعض الدقيق الزائد العجينة إلى مستطيل كبير. تستعمل قطاعة البيتزا لتقطيع العجينة إلى مستطيل إلى دوائر. تبسط كل عجينة وتفرش بالصنوبر. تخبز القطع في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج اللحم وتصبح العجينة وردية اللون. ويمكن بعض القطع بالزيت قبل خبزها.

كمية تصنع ٢٠ قطعة

٣ أكواب من الدقيق
ملعقة صغيرة من الخميرة
ملعقة صغيرة من الملح
كوب وربع الكوب تقريباً من الماء
ثلاثة أرباع الكوب + كوب واحد من الزيت.

الحشوة

٣ ملاعق طعام من البصل المفروم ناعماً
نصف كيلو غرام من لحم الدجاج المفروم (الفخذ والصدر)
رطل كمون من البندورة (الطماطم) مقطعاً إلى مكعبات صغيرة
نصف كوب من الصنوبر المحمّص
نصف كوب من الفلفل الأحمر والأخضر المقطع إلى مكعبات صغيرة، مملح بالفلفل الأسود وقشة بهار.

سلطة الفاصوليا الحمراء والبيضاء

التحضير

في حال استعمال الفاصوليا المعلبة، تصفى وتغسل جيداً. توضع الفاصوليا في طبق السلطة مع البصل والثوم والخل والبقدونس وعصير الليمون والفلفل والورق للمزج والملح والفلفل الحلو. يخلط الكل جيداً ويترك لمدة ساعتين أو ثلاث ساعات في الثلاجة. تقدم هذه السلطة مع أي نوع من اللحم أو السمك المشوي.

الكمية تكفي ٦ أشخاص

كوب من الفاصوليا الحمراء
كوب من الفاصوليا البيضاء
بصلة متوسطة مفرومة ناعم
٣ ملاعق من الخل الأحمر
٣ ملاعق من الزيت الزيتون أو الزيت النباتي
ملعقة طعام من عصير الليمون
١٠ إلى ١٢ حبة من البندورة (الطماطم) أو ٢ إلى ٣ رؤوس من البندورة المقطعة إلى مكعبات صغيرة
كوب من الفلفل الأحمر والأخضر المقطع إلى مكعبات صغيرة
ربع كوب من البقدونس المفروم
١٠ إلى ١٢ ورقة نعناع كاملة
ملح، نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو
ربع كوب من زيت الزيتون أو الزيت النباتي.

حساء الكراث مع الجاموس والحامصة

التحضير

يغلى الكراث في القليل من الزيدة لمدة ٥ الى ٦ دقائق، ثم يخلط مع الدرق في قدر كبيرة. يضاف البندورة وعصير الليمون والفلفل الأسود إلى القدر. يترك الكل فوق نار قوية حتى الغليان. تخفف بعدها النار ويترك محتوى القدر يغلي برفق لمدة ١٥ الى ٢٠ دقيقة تقريباً حتى ينضج الكراث.

ملاحظة: يمكن إضافة رشة من الفلفل الأسود والملح حسب الذوق.

الكمية تكفي ٤ أشخاص

٥٠٠ غرام من الكراث المقشر (يجب استعمال الجزء الفاتح فقط)
٦ أكواب من مرقة الدجاج
ماعقتا طعام من معجون البندورة (الطماطم)
عصير ليمونتين
رشة من الفلفل الأسود
ماعقتا طعام من الزبدة
ملح حسب الذوق.

الأرز البسمتي مع الزبيب وجوز الهند

التحضير

يغسل الأرز تحت المياه الباردة مرات عدة حتى تصبح مياه الغسل شفافة. يوضع كوبان من الماء في قدر. يضاف إليه الأرز ورشة من الزعفران. تعلق القدر ويطهى الأرز لمدة ١٢ دقيقة فوق نار خفيفة. ترفع القدر عن النار وتترك معطاة لمدة ١٠ دقائق إضافية من دون فتحها أبداً.

يضاف بعدها جوز الهند والزبيب المقلي إلى الأرز ويحرك الكل بواسطة الشوكة. يرش بعض الملح فوق الأرز بعد طهوه ولمعته تكهة.

الكمية تكفي شخصين إلى ٣ أشخاص

كوبان من الأرز البسمتي
٠ كوبان يقصف الكوب من الماء
رشة من الزعفران الأصفر
نصف كوب من جوز الهند
ربع كوب من الزبيب الطبيعي
ماعقة طعام من الزبدة
١٠ ملح.

فطائر بانكيك

التحضير

تخلط المكونات الأربعة الأولى مع بعضها. يخلط البيض مع الحليب والزيت النباتي ويضاف المزيج إلى المكونات الجافة. يحرك الخليط لترطيب الدقيق. يجب أن يكون الخليط كثير لكن. يخبز المزيج فوق مصبغ ساخن أو مقلاة غير لاصقة حتى ينتفخ. تقلب الفطائر إلى الجهة الأخرى لجعلها بنية. تقدم الفطائر مع العسل أو شراب الكراميل المركز.

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

كوبان من الدقيق
ماعقتان صغيرتان يقصف
ماعقة من الباكينغ باودر
ربع ماعقة صغيرة من الملح
ماعقتا طعام من السكر
بيضة مخفوقة
كوب يقصف الكوب من الحليب
ربع كوب من الزيت النباتي.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان
تصوير: رياض ناصيف

حساء البقطين

المكونات
(لائحة تكفي ٣ الى ٤ أشخاص)

نصف كيلوغرام من البقطين
كوبان من الحليب
٢ الى ٣ شرائح من الخبز الأبيض
رشة من الملح والفلفل
وجوزة الطيب
٢٥غ من الزبدة
كمية كافية من الماء لسلق البقطين.

التحضير
يقشر البقطين وينظف ويقطع إلى قطع كبيرة. يوضع الماء على النار ويسلق البقطين مع بعض الملح حتى ينضج. ثم يهرس بواسطة خلاطة للطعام. ويضاف إليه الحليب وشرائح الخبز. يطهى الكل لمدة ١٠ دقائق فوق نار متوسطة. تضاف الزبدة المذوبة إلى الحساء ويقدم ساخناً.

ملاحظة:
يمكن تقديم القشدة الطازجة مع هذا الحساء.
يمكن تقديم حساء البقطين في رؤوس بقطين صغيرة مفرغة ومنظفة.

شرائح جبنة البري المقلية

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

٨ إلى ١٠ شرائح من جبنة البري Chris
١٠٠ غ لكل شخص
٨ إلى ١٠ شرائح من الخبز الأبيض من دون القشرة
ربع باقة من البقدونس
برش ليمونة واحدة
فصل من الثوم
٣ بيضات مخفوقة
دقيق وزيت للقلي
وساطة خضراء
١٠ إجاصات معلبة.

التحضير

تقطع العجينة إلى شرائح لإعداد حصص من ١٠٠ غ لكل شخص.

يقشّر الخبز الطازج ويقطع على شكل مثلثات.

يفرك الثوم ورش الليمون والبقدونس.

تغمس كل قطعة جبنة في البياض، ثم في الدقيق، ومن ثم في البيض، وبعدها في مزيج قشات الخبز.

تحفظ شرائح الجبنة في قسم الثلاجة لمدة ساعة أو طوال الليل.

يسخن الزيت في مقلاة وتقلى فيه شرائح الجبنة حتى تصبح القشرة وردية اللون.

تقدم شرائح الجبنة مع السلطة الخضراء والإجاص المعلب والسكر المحروق.

يقلى الإجاص في قرندة، ورش قطرة السكر البني، يتبع القلي، وحين يظهر لون الكاراميل، ترفع المقلاة عن النار وتقدم الإجاص مع السلطة.

حساء الفطر المجفف

التحضير

يطهى الحساء وفق الدار حتى يبدأ بالغليان. تجفف الدار ويترك الحساء يغلي لمدة ٨ دقائق إضافية.

يضاف ربع كوب من القشدة الطازجة إلى المتجرة.

يضاف كوبان من الجزر المقطع إلى مكعبات صغيرة والمقلي برزن الطبق والبقدونس.

ملاحظة: إذا أردت جعل الحساء كثيفاً، عليك قلي ٥٠ غ من الدقيق في ٥٠ غ من الزبدة. يضاف هذا المزيج إلى الحساء ويخلط ٣ دقائق جيداً حتى درجة الغليان.

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

١٥ غ من الفطر المجفف المقشوع
كوبان من الماء
٨ أكواب من مرقة الدجاج
رأس بو رأسان مفرومان من الكرث
٥٠ غ من الزبدة + ملعقة طعام من الزيت
٧٥٠ غ من لحم صدر الدجاج
ربع كوب من القشدة الطازجة
كوبان من الجزر المقطع إلى مكعبات والمقلي
بقدونس لزينة.

١٥ غ من الفطر المجفف المقشوع لمدة نقوع في كوبين في الماء لمدة ٢٠ ساعة
رأس من الكرث مقطع إلى مكعبات صغيرة
٥٠ غ من صدر الدجاج المقطع إلى مكعبات صغيرة والمقلي في ٥٠ غ من الزبدة وملعقة طعام من الزيت. يخرج اللحم من المقلاة وتضاف إليه رصاصتان متوسطتان مع الكرات المفرومة والفطر المصفى.
تصب ٨ أكواب من مرقة الدجاج مع كوبين من عصير الفطر، بحيث يتم الحصول على ٧٠ أكواب من الحساء السائل.

سلة الدجاج بالفطر

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

رصاصتان متوسطتان مقطعتان إلى شرائح
رغيفان من الكرات مقطعان عامودي ملل
نصف كيلوغرام من الفطر الطازج المقطع إلى شرائح
٦ إلى ٨ قطع من صدر الدجاج مقطعة إلى شرائح طولية وجهية ومقلية بقليل الزيت والزبدة
٦ إلى ٨ رقائق من العجينة الجاهزة Spring roll.

التحضير

تضاف ملعقة طعام من الدقيق إلى المزيج السابق. يضاف لحم الدجاج المقلي إلى المزيج.

تضاف ملعقة طعام من مرق الدجاج مع مكعبان من مرقة الدجاج مع كوب من الماء. يطهى الكل معاً حتى يجري امتصاص كل الماء.

تقلى رقائق العجينة الجاهزة في الزيت. يجب الضغط برأسملة كوب على وسط العجينة أثناء القلي لمنحها شكل الطبق العميق.

تصفى رقائق العجينة المقلية فوق مجارم ورقية. تحشى سلال العجين بحشوة الدجاج.

ملاحظة: تقدم هذه الوجبة ساخنة.

جاتوه اللوز والشوكولا

٣٠٠غ من بياض البيض في حرارة الغرفة
٣٠غ من السكر
١٢٥غ من اللوز المقشر والمطحون مع ١٢٥غ من السكر الناعم للحصول على مسحوق اللوز
٥٠غ من الحليب
رقائق شوكولا
مسحوق الكاكاو.

قشدة الزبدة (الكريما بالشوكولا)
٦٠غ من السكر
١٧٥غ من بياض البيض
٣٣٠غ من السكر المقلي مع ٨٥ غ من الماء للحصول على شراب السكر المركز
٦٠٠غ من الزبدة في حرارة الغرفة.

تحضير القشدة

يخفق بياض البيض حتى يصبح المزيج زغباً. يضاف إليه السكر ويتابع الخفق حتى الحصول على مزيج أبيض ولامع وجامد على اللمس.
يضاف شراب السكر المركز تدريجياً إلى محتوى وعاء الخلاطة. يتابع الخفق حتى يصبح مزيج الميرنغ بارداً.
تضاف الزبدة، بمعدل قطعة واحدة كل مرة، حتى يصبح المزيج قشدياً وأبيض اللون.
يضاف ١٥٠ غ من الشوكولا الباردة والمذوبة إلى الخليط. يخلط الكل معاً ويستعمل الخليط لوضعه بين طبقتيّ الجاتوه.

تحضير الجاتوه

يخفق بياض البيض في الخلاطة. يضاف إليه السكر تدريجياً للحصول على رغوة دبقة.
يضاف مسحوق اللوز إلى المزيج ويخلط الكل بواسطة ملعقة خشبية.
يوضع المحتوى في كيس القشدة المزوّد برأس للزينة ويسكب على شكل قطع فردية في صينية غير لاصقة أو فوق ورق البرشمان (ورق الجاتوه) الموضوع في قعر صينية عادية.
تدخل الصينية لمدة ٥٥ الى ٦٠ دقيقة إلى فرن حرارته ٢٠٠ درجة فهرنهايت. (لا تفتحي الفرن أبداً للتحقّق من الجاتوه، واكتفي بالنظر عبر نافذة الفرن).
توضع طبقة من قشدة الزبدة بين قطعتيّ الجاتوه حين يبرد تماماً.
ينثر مسحوق الكاكاو فوق قطع الجاتوه قبل تقديمها.
هذا الجاتوه خفيف جداً ولذيذ الطعم.

معكرون بجوز الهند والشوكولا

التحضير

يخفق بياض البيض في مخفقة الجاتوه. وحين يبدأ بالتحوّل إلى رغوة بيضاء، يضاف إليه السكر تدريجياً شرط متابعة الخفق على الدوام حتى الحصول على مزيج لامع وكثيف ودبق. يضاف برش الليمون ومسحوق جوز الهند. ثم يوضع هذا المزيج في قدر فوق النار ويحرك على الدوام بواسطة ملعقة خشبية. يترك فوق النار لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة حتى يسخن جيداً. بعدها يضاف مسحوق الفانيلا ويترك المزيج جانباً لمدة ٣٠ دقيقة. ثم يبسط بواسطة متن الملعقة فوق صينية غير لاصقة أو فوق صينية مكسوة بورق البارشمان (ورق الجاتوه). تدخل الصينية إلى فرن حرارته ٣٠٠ درجة فهرنهايت حتى يصبح محتواها وردي اللون وتظهر الفقاقيع في المعكرون. تلصق حبتا معكرون معاً بواسطة مربى المشمش أو الشوكولاته المذوبة. تغمس جهة من المعكرون في الشوكولاته المذوبة وبرش القليل من الفستق الحلبي المطحون فوقها.

الكمية تصنع ٢٠ إلى ٣٠ حبة من المعكرون

كوب من بياض البيض (بياض ٧ بيضات)

٧ فناجين قهوة من السكر

٤ أكواب من مسحوق جوز الهند

ملعقة صغيرة من برش الليمون

رشة فانيلا

شوكولاته مذوبة

فستق مطحون للزينة.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رياض ناصيف

شرائح السلمون بالفستق

الكمية تكفي
١٠ إلى ١٢ شخصاً

الطبقة العلوية
٢٠٠غ من الفستق المصلحون
٢ الى ٣ فصوص مهروسة من الثوم
نصف كوب من زيت الزيتون
نخلط هذه المكونات مع بعضها لإعداد الحشوة.

التحايل السلمون قبل يوم واحد
١٠ الى ١٢ قطعة من شرائح السلمون
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
كوب من زيت الزيتون
٥ الى ٦ فصوص مهروسة من الثوم
ملعقة طعام من الشومر أو الشبت الطازج أو المجفف.

التحضير

تدهن شرائح السلمون بزيت الزيتون، ثم تبسط حشوة الفستق فوق الشرائح. ويسكب المزيد من زيت الزيتون فوق كل شريحة.

بعدها توضع شرائح السلمون في طبق زجاجي مقاوم لحرارة الفرن أو صينية غير لاصقة وتجهز لمدة ٨ الى ١٠ دقائق في فرن حرارته ٢٧٥ درجة فهرنهايت.

يقدم الطبق مع الصلصة والبروكولي المطهي والجزر المطهي بعد سلقهما. ويستعمل قسم من الطبقة العلوية المذكورة أعلاه ويضاف إليه المزيد من زيت الزيتون لمنحه قوام الصلصة.

البطاطا بالقشدة

التحضير

ترصف طبقة من شرائح البطاطا أهي صينية غير لاصقة أو في طبق زجاجي مقاوم لحرارة الفرن.

برش فوقها الملح والفلفل الأبيض وجوزة الباربيسان والبقدونس.

ترصف بعدها طبقة أخرى من شرائح البطاطا وتكرر الطبقات نفسها كما في السابق.

توضع طبقة ثالثة من البطاطا ومن ثم طبقة رابعة وتكرر الخطوات نفسها.

يصب كوبان ونصف الكوب من القشدة فوق البطاطا وتدخل الصينية لمدة ٥٠ إلى ٦٠ دقيقة إلى فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت حتى يصبح سطحها وردياً أو البطاطا ناضجة.

ملاحظة: هذا الطبق ممتاز مع أي فواكه أو من أطباق اللحم أو الدجاج أو السمك.

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

٧ إلى ٨ رؤوس متوسطة من البطاطا مقشرة ومقطعة إلى شرائح متوسطة الكثافة

بصلتان متوسطتان مفرومتان

باقة من البقدونس المفروم

كوبان ونصف الكوب من القشدة الطازجة

ملح وفلفل أبيض

نصف كوب من جبنة الباربيسان.

الحبش بالفاكهة المجففة

التحضير

يغسل ديك الحبش وينجفف على المعارم الورقية. ينظر الملح والفلفل الأبيض فوقه وداخل تجويفه.

إعداد الحشوة

يوضع لحم صدر الحبش في خلاطة الطعام. تضاف إليه القشدة الطازجة ويمص الملح والفلفل الأبيض.

يوضع اللحم المسؤول في وعاء، وتضاف إليه الجوز والمشمش والكستناء المفرومة.

في وعاء آخر، يخلط ١٠٠ غ من الزبدة مع إكليل الجبل المفروم. يعجن صدر الحبش بمعجون الزبدة توضع الحشوة في تجويف ديك الحبش. تربط أرجل الحبش معاً وتهتم سطحه بالمزيد من الزبدة الذائبة.

يحضر مهد من المطبيات أو adupust psim في القدر الخاصة بالحبش. يوضع مكعبان من مرقة الدجاج مع ثلاثة أكواب من الماء.

يوضع الحبش في القدر من دون غطاء ويطهى لمدة ٢٠ إلى ٤٠ دقيقة بحسب وزن حرارته ٤٠٠ درجة فهرنهايت.

يوضع الغطاء أو ورق الألمنيوم فوق القدر ويترك المطهو لمدة ٢ ساعات، شرط استعمال المصدر المحدودة في قعر القدر لتبليل الحبش من وقت إلى آخر.

بعد ٢ ساعات، يتم اختبار الحبش للتأكد من نضوجه وذلك بلمس صدره بواسطة الإصبع. إذا كان اللحم طرياً عند اللمس، يعني أنه نضج. تصفى الصلصة ويضع الحبش مع الخضار المطهاة إلى آخر.

يفكر السكر المحروق على النحو التالي: يوضع ٥٠ إلى ٧٥ غ من الزبدة في مقلاة ويطهى فيها الجزر والمشمش والكستناء والقشدة.

تضاف ملعقة طعام من السكر البني، يخلط لكل ما أوشك يتم مع لحم الحبش.

الكمية تكفي ١٠ إلى ١٢ شخصاً

نصف كيلو غرام من صدر الحبش

١٠٠ غم من المشمش المجفف المقطع إلى أرباع

٥٠ غم من الجوز

٥٠ غم من المسنق

١٠٠ غم من الكستناء المسلوقة والمقشرة

نصف كوب من القشدة الطازجة

ملعقة طعام من الملح

١٠٠ غم من الزبدة

ممروجة مع نصف ملعقة صغيرة من إكليل الجبل للحصول على معجون دوك حبش وزنه ١ كيلو غرام.

صلصة الحبش مع الاستناء

٣٠ غم من الزبدة

١٠٠ غم من الكستناء المسلوقة والمفرومة، ملعقة صغيرة من السكر

كوبان من عصير التفاح المستخرج من الحبش

يوضع الكل فوق النار حتى يغلي لمدة ٣ دقائق ثم يخلط بواسطة خلاطة الطعام.

ملاحظة: يمكن استعمال أوراق إكليل الجبل الطازجة لتزيين الحبش.

جاتوه جاف "سوكسيه"

إعداد قشدة الزبدة

يحفق بياض البيض في محفقة الجاتوه حتى يصبح أبيض وزغباً.

يطهى السكر والماء في قدر طويل الذراع وضع الماء أولاً، السكر تدريجياً إلى مزيج الماء وبعد.

يحفق الكل حتى يصبح المزيج لامعاً وخفيفاً وكثيراً.

تضاف الزبدة إلى هذا الخليط بمعدل ملعقة واحدة كل مرة تظهر الأخرى. لا تزال المحفقة قيد التشغيل. يتم الحصول أخيراً على قشدة زبدة زغبية وخفيفة.

ملاحظة: يمكن إضافة أي منكه مثل القانيلا أو برش الليمون إلى هذه القشدة.

تحضير الجاتوه

يحفق بياض البيض في الخلاطة لتكوين رغوة ثم أن يصبح أبيض وكثيفاً. ثم يضاف إليه السكر تدريجياً

للحصول على مزيج دبق. يضاف مسحوق اللوز وبخلط ذلك بواسطة ملعقة خشبية.

يوضع المزيج في كيس القشدة ويسكب فوق ورق البرشمان (ورق الجاتوه) في شكل دائري للحصول على اسطوانتين.

تدخل الصينية لمدة ساعة كاملة إلى فرن حرارته ٢٠٠ درجة فهرنهايت حتى ينضج الجاتوه ويجمد.

توضع طبقة من قشدة الزبدة بين الاسطوانتين وحول حواف الجاتوه. يزين الجاتوه بالمزيد المتبقي والمطعون ويرش فوقه السكر قبل تقديمه.

الكمية تكفي ١٠ إلى ١٢ شخصاً

٣٠٠غ من بياض البيض (بياض ١٠ بيضات)
٣٠٠غ من السكر
١٢٥غ من اللوز المقشر مطحون مع ١٢٥غ من السكر الناعم للحصول على مسحوق اللوز
٥٠غ من الحليب
٥٠٠غ من شرائح اللوز المحمصة والمهروسة سكر ناعم للزينة.

قشدة الزبدة (الكريما)
٦٠غ من السكر
٦٧٥غ من بياض البيض (بياض ٥ الى ٦ بيضات)
٣٣٠غ من السكر مذابة مع ٨٥غ من الماء هي حرارة ١٢٠ درجة مئوية
٦٠٠غ من الزبدة هي حرارة الغرفة.

تورتة التفاح

التحضير

تذوب زبدة المرغرين في قعر صينية دائرية غير لاصقة قطرها ٢٨ الى ٣٠ سم.

يسدل السكر البني فوق المرغرين.

ترصف قطع التفاح في طبقتين أو ثلاث طبقات فوق السكر البني شرط رش المزيد من القرفة بين الطبقات.

يغطى سطح التورتة بطبقة سميكة من العجينة الجاهزة وتثقب هذه العجينة بواسطة الشوكة.

تخبز التورتة لمدة ٥٥ الى ٦٠ دقيقة في فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت حتى تنمو العجينة الخافخة وتظهر حول حواف الصينية وينضج سطح التورتة ويربد جداً.

تخرج الصينية من الفرن وتترك جانباً لمدة ١٠ دقائق، ثم تقلب حتى يصبح التفاح إلى الأعلى.

تقدم التورتة مع القشدة المخفوقة أو البوظة، شرط تناولها فاترة.

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

٢٥٠غ من زبدة المرغرين أو الزبدة القابلة للدهن
٧ الى ٨ تفاحات خضراء متوسطة وقشطة إلى ٤
نصف كوب من السكر البني
٢٠٠غ من العجينة الجاهزة Puff Pastry
ملعقة صغيرة من القرفة.

جاتوه بالفاكهة المجففة

التحضير

تحفق الزبدة مع السكر الناعم حتى الحصول على مزيج قشدي وخفيف.

يضاف البيض، بمعدل بيضة واحدة كل مرة، ويتابع الخفق بواسطة خفاقة الجاتوه.

يضاف الدقيق والبكينغ باودر ومسحوق الزنجبيل والقرفة والفلفل الأبيض. تصفى الفاكهة من الماء وتخلط مع العجينة السابقة.

يوضع ورق البرشمان في قعر قالب جاتوه دائري قطره ٢٨ سم.

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ٢٥٠ درجة فهرنهايت ويخبز فيه الجاتوه لمدة ساعة تقريباً.

يغطى الجاتوه بورق الألمنيوم في منتصف الاحتراق. يجب متابعة عملية الخبز لئلا يدي الخبز إلى أن يخرج العود الخشبي نظيفاً.

يخرج الجاتوه من الفرن ويترك ليبرد ثم يقلب بعناية القرص ويزال بعض القالب. يقطع الجاتوه ويخبز من العشمش حسب الرغبة.

الكمية تكفي ١٠ إلى ١٢ شخصاً

٢٠٠غ من الزبدة
كوب ونصف الكوب من السكر الناعم
٤ بيضات
كوبان من الدقيق
ملعقة صغيرة من البكينغ باودر
ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل
ملعقة صغيرة من القرفة
الفلفل
رشة من فلفل الأبيض.
الحشوة
كوب من الزبيب
الأصفر وكوب من الزبيب الأسود
منقوع على ماء لمدة ٢١ ساعة على الأقل
نصف كوب من القشر المرقل والليمون المحلى
نصف كوب من الأرز المجلد الأحمر والأخضر المدروم
الفلفل
كوب من عصير البرتقال
برش ليمونة واحدة.

إعداد السيدة
أنعيد دوفيكيان
تصوير: رفيق نا صيف

سلطة الأميرة ديانا

التحضير

تخلط المكرونة مع الأنقاس والفاصل الأخضر والأحمر ولحم السرطان ومكعبات التفاح في وعاء كبير.

تخلط المايونيز مع الصلصة والخردل وعصير الأنقاس والملح والفاصل في وعاء آخر.

تخلط المزيجان مع بعضهما وترصف الكل في طبق التقديم. يزين الطبق بالمزيد من شرائح الأنقاس. وينثر فوقه الفول السوداني ويقدم بمثابة نوع من السلطة.

ملاحظة: يمكن إزالة مقدار عصير الأنقاس حسب الرغبة.

يمكن استعمال الفول السوداني المملحون بدل المحمص المكشر.

عدد الأشخاص
٦ إلى ٨ أشخاص

٢٥٠ غم مكرونة Farfalle (على شكل فراشة) مسلوقة ومغسولة بالماء الباردة
علبة متوسطة من الأنقاس المصفى والمقطع
رأس متوسط من الفاصل الأخضر المقطع إلى مكعبات صغيرة
رأس متوسط من الفاصل الأحمر المقطع إلى مكعبات صغيرة
تفاحتان مقطعتان إلى مكعبات صغيرة مع قشرتها
١٠٠ غم لحم السرطان المقطع إلى مكعبات
١٠٠ غم الفول السوداني المحمص
٤ إلى ٥ ملاعق طعام من المايونيز مع ربع كوب من عصير الأنقاس
كوب من القشدة الطازجة
ملعقة صغيرة من الخردل
ملح وفاصل فرش.

خبز بالطحينة

التحضير

بوضع الدقيق في وعاء كبير ويضاف إليه الماء والخميرة والسكر والزيت والملح. يخلط الكل جيداً ثم يدعك باليد أو باستعمال خلاطة الطعام الكهربائية للحصول على عجينة ناعمة. تحوّل العجينة إلى كرتين وتترك معطاة لمدة ١٠ دقائق إلى ١٥ دقيقة حتى ترتاح. ترق كل عجينة بمساعدة فالين من الدقيق حتى تصبح دائرية ورقيقة قدر الإمكان. يخلط في وعاء منفصل الطحينة والسكر والقرفة. يبسط هذا المزيج بطرق إحدى دائرتي العجينة. يفتح القرص وسط الدائرة الكبيرة وتضاف العجينة بمنفذة من الوسط إلى كل الحواف، بحيث يتم إخراج العجين من الوسط إلى الخارج. تستعمل الأصابع لتضغط برفق على العجينة المدفوعة على شكل فقاقيع. تعلم كل عجينة مدفوعة إلى ٦ أو ٧ قطع ترق وهذه كل قطعة على سطح مكسو بالدقيق، ثم تقلب إلى الجهة الثانية وترق مجدداً لجعل العجينة مسطحة ورقيقة. توضع قطع العجين على صينية الخبز وتترك حتى ترتاح قليلاً لأنها تجري تحمية الفرن. اخبز قطع العجين في فرن حرارته ١٥٠ درجة فهرنهايت حتى تصبح بنية بعبة. وبعب الانتباه لعدم حرق الجهة السفلية للعجين.

±٥٠ F٣٥٠ يستحسن تناول هذا الخبز بعد ساعتين إلى ٣ ساعات. ويمكن تناول هذا الخبز المذيذ مع الشاي أو القهوة أثناء الإفطار.

الكمية تكفي ١٢ إلى ١٣ رغيفاً

٥ أكواب من الدقيق
كوب ونصف الكوب من الماء الفاترة
ملعقتا طعام من الخميرة الفورية.
كوب وربع الكوب من السكر
نصف ملعقة صغيرة من الملح
نصف كوب من الزيت
كوبان ونصف الكوب أو ثلاثة أكواب من الطحينة
كوب أو كوب ونصف الكوب من السكر
ملعقتان صغيرتان من القرفة.

الدجاج بالجاموس

التحضير

يزع الجلد عن صدور الدجاج وتفتح شقوق مائلة في لحم الدجاج بواسطة السكين.
تقلى قطع الدجاجي مزيج الزيت والزبدة حتى تصبح وردية اللون، ورش فوقها الملح والفلفل الأبيض. في حال وجود الكثير من الزيت في القدر، يجب التخلص منه والإبقاء فقط على ربع كوب منه من الزيت. تضاف الشدة الطازجة وعصير الليمون والعسل وبرش الليمون ويخلط لكل ممزوج. يضاف الملح والفلفل الأبيض حسب الذوق. تسكب هذه الشدة فوق قطع الدجاج وتنثر فوقها حبة البارميسان. تجهز قطع الدجاجي فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت (لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة) حتى ينضج اللحم وتصبح الصلصة كثيفة. ترصف قطع الدجاج في طبق التقديم.

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

١٠ إلى ١٢ صدر دجاج من دون الجلد
زيت وزبدة لقلي قطع الدجاج
برش ليمونة واحدة
ملعقتا طعام من عصير الليمون
مليء ظافل أبيض
ربع كوب من جبنة البارميسان
ملعقتا طعام من الخل الأبيض.

سلطة قوارب الباذنجان

التحضير

يقطع كل رأس باذنجان إلى نصفين، شرط الإبقاء على العنق.
يعرف لب كل رأس باذنجان بشرط ترك سمك واحد من اللب داخل كل قطعة باذنجان.
يتبع الباذنجان في المياه المملحة لمدة نصف ساعة للحفاظ على لونه الأبيض ثم يصفى من المياه ويجفف بواسطة معرمة قبل قليه في الزيت حتى يصبح وردي اللون.
يقلى لبّ الباذنجان المهروش في الزيت نفسه بعد تقطيره إلى مكعبات صغيرة.
يوضع الخيار مع البندورة والبصل والعنصر والأعشاب المفرومة في وعاء. تخلط هذه المكونات مع الباذنجان.
تزين القطع بمكعبات الجبنة وحبات الزيتون والقرنابيط المسلوقة.

الكمية تكفي ١٠ إلى ١٢ شخصاً

٢ إلى ٣ رؤوس مفرومة من البندورة
(حمراء الطماطم)
٢ إلى ٣ بصلات خضراء مفرومة
كوبان من الخس المسلوق
كوب من الفاصوليا الحمراء المسلوقة أو معلبة من
الفاصوليا الحمراء مصفاة ومغسولة
٥ إلى ٦ رؤوس متوسطة من الباذنجان
يضع حبات من الزيتون الأسود
قرنابيط حبق
رؤس فلفل أخضر حلو مفروم ناعماً
رشة بهارات سود
٣٠٠ غرام من جبنة الفيتا صامصة كثيرة.

قنابلة الخبز والقطعة إلى مكعبات.

الصامصة
نصف كوب من عصير الليمون
كوب من زيت الزيتون
ملعقة طعام من الكمون
ملعقة صغيرة من الملح
نخلط هذه المكونات مع بعضها للحصول على صامصة كثيرة.

الكعك المجدول بالعربي والقشدة

تحضير القشدة

يغلى كوب ونصف الكوب من الحليب في قدر فوق النار. ثم ترفع القدر عن النار وتوضع جانباً.

يخلط البيض مع السكر والدقيق الذرة في وعاء.

يستعمل نصف كوب من الحليب لتذويب المزيج. يحمّد المزيج مع بقية الحليب وتعاد القدر مجدداً إلى النار. يطهى المزيج حتى تظهر الفقاقيع. ترفع القدر عن النار وتضاف الفانيلا إلى محتواها. يسكب المزيج في طبق مسطح ويغطى ويترك حتى يبرد تماماً.

التحضير

يحضر مستطيل بعجين الـ١٥ الى ٢٠ سم من العجينة الجاهزة. ثم يقطع إلى شرائح طويلة عرضها ٢ سم. يبسط مربى الفراولة (الفرايولة) فوق العجينة. تبسط القشدة Crema Pastelera فوق المربى. تطوى شرائح العجين مثل الضفيرة ويحرك تتشابك بعضها بعض.

يدهن سطح العجين بمزيج الحليب وصفار البيض.

يخبز العجين في فرن حرارته ٢٧٥ درجة فهرنهايت حتى ينتفخ ويصبح وردي اللون.

الكمية تكفي ٨ الى ١٠ اشخاص

٣٥٠ غم العجينة الجاهزة Puff Pasty
وصفة من القشدة Crema Pastelera
١ الربة ملاعق طعام من مربى الفرولز (الفرايولة)
صفار بيضة واحدة + ١ ملعقة صغيرة من الحليب.

Crema Pastelera
كوبان من الحليب
ربع كوب من السكر
٣ بيضات
ربع كوب من دقيق الذرة
رشة فانيلا.

البسكويت بالقشدة والجوز

التحضير

تحضّر عجينة طرية بمكن توزيعها إلى كرتين.

يرش الدقيق فوق سطح الطاولة وتحوّل إحدى كرتي العجين إلى مستطيل طوله ١٥ إلى ٢٠ سم.

تفتح شرائح في أحد جوانب المستطيل.

يبسط نصف كوب من الجوز فوق الجهة الطويلة من المستطيل.

ثم يقطع المستطيل إلى قطع صغيرة بعجم قطع البسكويت وتلف. يدهن سطح كل قطعة ببياض البيض المخفوق وقليل من الجوز.

يوضع البسكويت في صينية غير لاصقة ويحفظ في الثلاجة لمدة ٢٠ دقيقة.

تدخل الصينية إلى فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت حتى يصبح سطح البسكويت وردي اللون ناضجاً.

حين يبرد البسكويت تماماً، يغبّر بخليط السكر الناعم ويمكن تقديمه مع الشاي أو القهوة.

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

كوب من القشدة المثلجة
ثلاثة أرباع الكوب من فريدة المشوية
علبة صغيرة من البكينغ بادر
كوبان من الدقيق أو أكثر عند الحاجة
الجوز على عجينة طرية.

الحشوة
بياض بيضتين
نصف كوب من السكر
الناعم
رشة ملح
فانيلا.
يخلط الكل معاً
الجوز على مزيج
المرج الأبيض
والكثيف
كوب من الجوز
المدروم خشناً
طرية.

إعداد السيدة
أنعيد دوفيكيان
تصوير: وليد ناصيف

قريدس بروفنسيال

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

٥ رؤوس بطاطا «متوسطة إلى «كبيرة صغيرة، «قالية وموضومة جذياً
كيلوغرام من «القريدس «المقشر والمحتفظ بذيوله
٢ الى ٣ رؤوس من «البندورة «الناضجة
«المقطعة إلى «مكعبات صغيرة
٢ الى ٣ فصوص «مهروسة من الثوم
نصف باقة من «الكزبرة «المفرومة
ربع باقة من «البقدونس
٢ الى ٣ ملاعق طعام من عصير «الليمون.

التحضير

رفتح شق في جسم كل حبة قريدس. ثم يعزل ذيل القريدس في وسط الجسم.

تقلى حبات القريدس في مقلاة غير لاصقة مع قليل من الزيت. بعدها يضاف الثوم إلى الزيت نفسه وكذلك الكزبرة. ثم يضاف القريدس ويخلط الكل معاً.

تضاف رشة من البهار الأبيض وبعض الملح. تقلى البطاطا في مقلاة أخرى حتى تصبح نصف ناضجة. ثم تخلط مع البندورة المفرومة والبقدونس وعصير الليمون وتقدم مع القريدس.

يزين الطبق بأوراق الكزبرة وشرائح البندورة.

لازانيا مع صلصة البولونيز

الكمية تكفي ٨ أشخاص

صلصة كيانو غرام من اللازانيا الجاهزة

صلصة البولونيز (الطماطم)

٥٠٠غ من اللحم المفروم

٥٠٠غ من صلصة البندورة (الطماطم)

١علبة صغيرة من الحبق، مفرومة

الصلصة البيضاء

٣لاطعق طعام من الدقيق

٣لاطعق طعام من الزبدة

٣أكواب من الحليب

الملح

٢٥٠غ من جبنة الروكوفا

٢٥٠٠ غ من جبنة الموزاريلا + ١٠٠ غ من جبنة البارميسان أو مزيج من الجبنة المتنوعة المبشورة الجاهزة من السوبرماركت.

تحضير صلصة اللحم

يقلى البصل مع الزبدة لمدة ١٠ دقائق، ثم يضاف اللحم ويترك لكل طرف لمدة ١٠ دقائق.

الصلصة البيضاء

يقلى الدقيق في شمر مع الزبدة. يضاف الحليب تدريجياً إلى القدر شرط التحريك باستمرار للحصول على صلصة قشدية. يضاف الملح حسب الذوق.

إعداد اللازانيا

توضع رقاقات اللازانيا في مياه مملحة ومغلية. ثم تترك اللازانيا تعلى فوق النار لمدة ١٠ دقائق، وترفع بعدها من الماء المغلية وتوضع في مياه باردة.

تحضر صلصة اللحم البندورة وهو مجمد اللحم والملح والفلفل. يترك محتوى القدر يغلي برفق فوق النار لمدة ٢٠ دقيقة. يضاف الماء وورقتا الغار والحبق إلى القدر. يتابع الطهو حتى تصبح الصلصة كثيفة. تنزع ورقتا الغار من القدر وتترك الصلصة جانباً.

تحضير الصلصة البيضاء يقلى الدقيق في شمر مع الزبدة. يضاف الحليب والحبق إلى القدر. تدريجياً إلى القدر شرط التحريك باستمرار للحصول على صلصة قشدية. يضاف الملح حسب الذوق.

إعداد اللازانيا

توضع رقاقات اللازانيا في مياه مملحة ومغلية. ثم تترك اللازانيا تعلى فوق النار لمدة ١٠ دقائق، وترفع بعدها من الماء المغلية وتوضع في مياه باردة.

تصفى اللازانيا على معارم المطبخ.

يدهن قعر صينية حجمها ١٦ × ٢٤ سم بقليل من الزيت. يرصف فيها اللحم، ومن ثم طبقة من اللازانيا، وفوقها طبقة من اللحم، ومن ثم طبقة من الصلصة البيضاء، وطبقة من الجبنة. يعاد تكرار هذه الطبقات حتى استعمال كل المكونات، على أن تكون الجبنة الموزاريلا هي الأعلى.

تدخل الصينية لمدة ٢٠ دقيقة إلى فرن حرارته ٢٥٠ درجة مئوية إلى أن تذوب الجبنة وتتلون قليلاً.

فطائر بالجبنة والصعتر

الكمية تصنع ١٥ إلى ٢٠ فطيرة

١٥٠غ من جبنة الفيتا

٢٠٠غ من الجبنة المتنوعة القابلة للطحن

باقة من الصعتر الطازج المفروم

بيضة واحدة

رشة من الفلفل الأسود (ورشة من الفلفل الحلو)

علبة من العجينة الجاهزة (مربع سرسو)

صفار بيضة واحدة + ملعقة صغيرة من الحليب السائل لدهن الفطائر

ماء لالصاق حواف العجينة

بصلة صغيرة مفرومة ناعماً

التحضير

تهرس جبنة الفيتا ويضاف إليها مزيج الجبنة المتنوعة والصعتر والبيضة والفلفل الأسود والبصلة والفلفل الحلو. يخلط الكل معاً للحصول على العشوة. تفتح العجينة الجاهزة على مستطيل كبير وتقطع إلى مربعات من ٨ إلى ٦ سم.

يدهن حواف المربعات بالماء ويحشى كل مربع بملء ملعقة طعام من حشوة الجبنة. تثبت حواف العجينة على بعضها بالضغط جيداً للحصول على العشوة.

يدهن سطح العجين بصفار البيض وتجهز الفطائر على صينية.

فرن حرارته ٢٧٥ درجة فهرنهايت حتى تنضج الفطائر وتصبح وردية اللون. في حال تحضير الفطائر قبل فترة وحفظها في الثلاجة، يجب تسخينها مباشرة من الثلاجة إلى الفرن للحصول على نتائج جيدة.

بتي فور

التحضير

تخلط محتويات كل عجينة في خلاطة لطعام الكهربائية للحصول على عجينة طرية. تلف كل عجينة بورق الدارون اللاصق وتحفظ في الثلاجة لمدة ٢٠ دقيقة.

نؤخذ قطعة من عجينة الشوكولاته وتعول إلى شريط طويل. نؤخذ قطعة من العجينة البيضاء وتعول أيضاً إلى شريط طويل. توضع القطعتان بمحاذاة بعضهما. يوضع بعدها شريط من عجينة الشوكولاته فوق القطعة البيضاء وشريط من العجينة البيضاء فوق قطعة الشوكولاته. تثبت القطع جيداً فوق بعضها للحصول على شكل مربع ثم يقطع المربع بواسطة السكين للحصول على قطعتين ملونتين من البسكويت. تجمد قطع البسكويت في الفرن حرارته ٢٥٠ برجة ظهرنهايت حتى تصبح وردية اللون قليلاً.

كمية تكفي ١٥ إلى ٢٠ شخصاً

عجينة الشوكولاته
كوب ونصف الكوب من الدقيق
+ نصف كوب من السكر الناعم
كوب من الزبدة في حرارة الغرفة
ثلاثة ارباع الكوب من السكر الناعم
بيضة واحدة
رشة فانيلا.

العجينة البيضاء
كوبان من الدقيق
كوب من الزبدة في حرارة الغرفة
نصف كوب من السكر الناعم
بيضة واحدة. رشة فانيلا.

سابليه بالشوكولاته

التحضير

يوضع الدقيق ومسحوق الكاكاو والسكر في خلاطة الطعام. تقطع الزبدة إلى قطع صغيرة وتضاف إلى المزيج في الخلاطة. يضاف بعدها مسحوق الفانيلا والبيضة. يخلط الكل حتى تصبح العجينة متماسكة في زاوية واحدة من وعاء الخلاطة. وإذا بقيت العجينة مفتتة، يمكن إضافة القليل من الزبدة. تحفظ العجينة في الثلاجة لمدة ٢٠ دقيقة. يرش بعض الدقيق على سطح لطاولة، وترك العجينة بواسطة الشوبك للحصول على مستطيل سمكه سنتيمتر واحد. تستعمل قطاعة البسكويت لتقطيع المستطيل وتوضع قطع السابليه في صينية غير مدهونة بالزبدة وتجمد لمدة ٢٠ دقيقة في فرن حرارته ٣٥٠ درجة ظهرنهايت. حين تبرد قطع السابليه تماماً، تذوب الشوكولاته وتبسط على قطعة سابليه. توضع بعدها قطعة سابليه أخرى فوق الشوكولاته بحيث تلتصق القطعتان جيداً. تنثر بقية الشوكولاته بواسطة الملعقة فوق قطع السابليه.

كمية تكفي ١٥ إلى ٢٠ شخصاً

كوب ونصف الكوب من الدقيق
+ نصف كوب من مسحوق الكاكاو
كوب من الزبدة في حرارة الغرفة
ثلاثة ارباع الكوب من السكر الناعم
بيضة واحدة.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان
تصوير: رياض ناصيف

شرائح الفيليه بالأعشاب الطازجة (الاشروكوت)

التحضير

تقلى شرائح الفيليه في مزيج الزبدة والزيت الساخن لمدة ٢ الى ٤ دقائق. ترفع الشرائح من المقلاة وتوضع جانباً في مكان معطى.

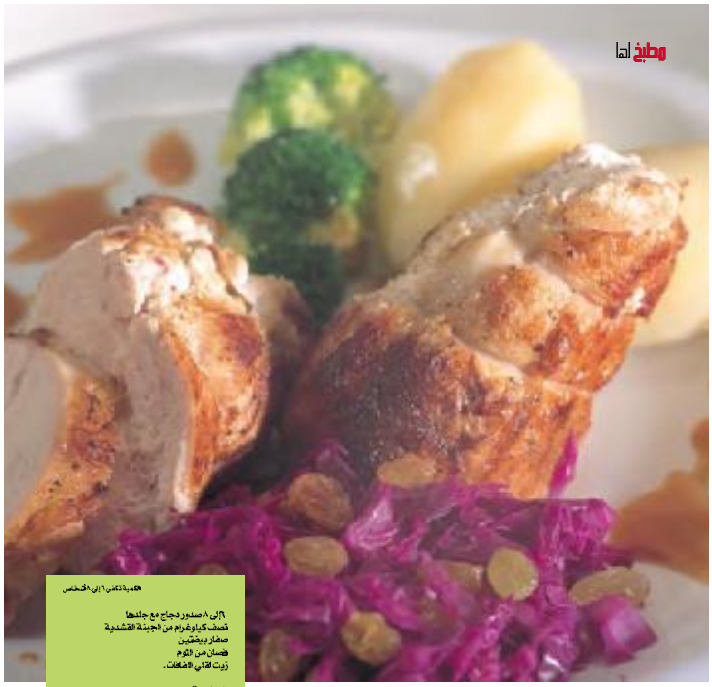
يقلى البصل والثوم في المقلاة نفسها باستعمال الزيت نفسه. ثم يضاف القطر والبقدونس والخردل والصعتر والكزبرة والكزبرة المجففة والكابل الجبلي. يضاف ماء القطر ومرقة الدجاج إلى القدر، ويطهى الكل لمدة ٥ إلى ٧ دقائق. بوضع مجثوي القدر في خلاطة الطعام الكهربائية ويعرس ناعماً، تضاف القشدة الطازجة ويتابع الهرس. كما يضاف الملح عند الحاجة.

توضع هذه الصلصة في قدر، وترصف طرفتها شرائح الفيليه. ثم توضع القدر فوق النار حتى يسخن محتواها.

يقدم هذا الطبق ساخناً مع البطاطا المقلية.

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

٥٠٠ غرام من قصف الكيلو غرام من شرائح فيليه
العجل المتوسطة السماكة
كوب من القطر الجاف المقطع
كوب من ماء القطر + كوب من مرقة الدجاج
ملعقتا طعام من الصعتر الطازج
٤ ملاعق طعام من الكزبرة الطازجة
ملعقة طعام من البقدونس الطازج
بصلة متوسطة مفرومة
فصان مفرومان من الثوم
١٠٠ غ من الزبدة + ربع كوب من الزيت
٢ الى ٣ ملاعق طعام من خردل ديجون
ملعقة طعام من الكزبرة المجففة
كوب من القشدة الطازجة
ملعقة طعام من كابل الجبل الطازج المفروم.



لفافات الدجاج بالجبنة والثوم

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

٦ إلى ٨ صدور دجاج مع جلدها
نصف كيلوغرام من الجبنة القشدية
صفار بيضتين
فصان من الثوم
زيت لقلي اللفافات.

الصلصة
٤٠٠غ من الدقيق و ٨٠٠غ من الزبدة (ثلوب الزبدة هي قدر. يضاف إليها الدقيق ويخلطان معاً لمدة ٧ إلى ٨ دقائق حتى تذوب من الدقيق رائحة طحينية).
٤ أكواب من مرقة الدجاج
عود من الكرفس مفروم
ورقة غار وليس صغير من الثوم
رأس بنجرة (طماطم) مفروم
بصلة واحدة مفرومة
٢ الى ٣ حبات من الفاصولياء الحلو
عود من الكراث المفروم
ماعقتا طعام من الكاتشاب.

تحضير الصلصة
تقلى مرقة الدجاج مع معجون البندورة (طماطم) للحصول على صلصة. تستعمل مطرقة اللحم لتسطيح صدور الدجاج. قبل وضع حشوة الجبنة والثوم تتبل الدجاج بالملح والفلفل الأسود. تغسل الخضار وتستعمل الصلصة لتغطيتها مع مزيج الدقيق والزبدة. يضاف من ثم معجون البندورة (طماطم) للحصول على صلصة. تستعمل مطرقة اللحم لتسطيح صدور الدجاج. قبل وضع حشوة الجبنة والثوم تتبل الدجاج بالملح والفلفل الأسود. تغسل الخضار وتوضع جانبا.

تحضير لفافات الدجاج
تلف كل صدر دجاج على حدة بواسطة الخيط. قبل لف الدجاج يوضع في كل لفافة ورقة غار وفص ثوم. تلف اللفافات بالخيط بإحكام. تقلى اللفافات في الزيت حتى تصبح ذهبية اللون من كل الجهات. تحمر اللفافات من الداخل لمدة ٢٠ دقيقة في فرن حرارته ٢٥٠ درجة حتى تصبح اللفافات وردية اللون من الداخل. يزال الخيط عن كل لفافة وتقطع كل واحدة إلى ٤ قطع. تقدم قطع الدجاج مع الصلصة المحضرة والخضار.

جاتوه بالشوكولا

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

١٥٠غ من الشوكولا لاته السوداء (النصف محلاة)
كوب من الماء الغلي
ماعقتان صغيرتان من القهوة السريعة التحضير
(لتشكيله)
٢٥٠غ من الزبدة الطرية
كوب ونصف الكوب من السكر
٣ بيضات
كوب ونصف الكوب من الدقيق الذاتي الانتفاخ
حرارة الفرن ٣٥٠ درجة فهرنهايت (RAISING FLEUR)
كوب من الدقيق العادي
ماعقة صغيرة من البيكربونات الصودا
ماعقة صغيرة من القرفة
ثلثا الكوب من القشدة الرائبة (Sour Cream)
مدة الطهو ٤٥ الى ٥٠ دقيقة
قالب جاتوه قطره ٢٠ إلى ٢٥ سم مدهون بالزبدة ومكسو بالدقيق.

التحضير
يدهن قالب الجاتوه بالزبدة ويرش فوقه الدقيق. يرج القالب للتخلص من الدقيق الفائض.
تخلط الشوكولاته مع الماء الغلي ومسحوق القهوة السريعة التحضير في وعاء صغير، ويحرك الكل حتى يمتزج جيداً.
تحفق الزبدة مع السكر حتى يصبح المزيج خفيفاً وكثيفاً، يضاف البيض تدريجياً وأشر طالخفق جيداً بعد كل إضافة. ينقل المزيج إلى وعاء كبير، ويضاف إليه مزيج الشوكولاته. يحفق الكل حتى يمتزج جيداً.
تستعمل ماعقة لخلط المكونات مع القشدة الرائبة، يحرك الخليط حتى يمتزج تماماً، ويصبح المزيج ناعماً.
يسكب المزيج في قالب الجاتوه ويخبز في الفرن لمدة ١٥ إلى ٥٠ دقيقة أو حتى يخرج العود الخشبي نظيفاً بعد غرزه في الجاتوه.
يترك الجاتوه حتى يبرد لمدة ١٠ دقائق قبل قلبه فوق مصبغ حديدي.
يزين الجاتوه بصلصة الشوكولاته ويضم مع العصير أو الشاي أو الفواكه.

صلصة الشوكولاته
٢٠٠غ من الشوكولاته السوداء مقطعة (النصف محلاة)
٢/١ كوب من القشدة الطازجة
ماعقة صغيرة من الزبدة تسخن القشدة فوق النار الى درجة الغليان ثم تطفأ النار ويضرب القمح بالملح حتى يتحول الى صلصة ناعمة. بعدها تزاد الزبدة ويحرك المزيج معدد أو يترك جانباً لمدة ٥ الى ٢٠ دقيقة قبل سكبه فوق الجاتوه.

السكوتش كالتيه بالتمر ووجوز الهند

الكمية تكفي ١٠ إلى ١٢ شخصاً

٣٠٠غ من التمر الخالي من النوى
٢٤ قطعة من البسكويت
٢٧٠غ من الزبدة تعدل محتوى علبة صغيرة من الزبدة، جوز الهند للزينة.

التحضير
يفرس التمر في خلاطة كهربائي مع البسكويت والزبدة المذوبة.
يصفل المزيج في صينية مستطيلة ثم رش قمرها القليل من جوز الهند. يضغط بمعكرون الصينية إلى مرتفعات ورش فوقها المزيد من جوز الهند. يقطع هذا الطبق بمقالة نوع من الحلوى مع الشاي أو القهوة.

حساء الخضار

الكمية تكفي 4 إلى 6 أشخاص

- 2 إلى 3 رؤوس متوسطة من الكوسا المقطعة إلى مكعبات صغيرة
- 2 إلى 3 رؤوس متوسطة من الجزر المقشر والمقطع إلى مكعبات صغيرة
- 2 إلى 3 رؤوس متوسطة من البطاطا المقشرة والمقطعة إلى مكعبات صغيرة
- 8 إلى 10 أكواب من مرقة الدجاج
- مكعبان من مرقة الدجاج
- 50 إلى 75 غم من الزبدة
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض
- كوب من الشعيرية.

التحضير

توضع الخضار المقشرة والمقطعة إلى مكعبات صغيرة في قدر كبيرة مع مرقة الدجاج ومكعبي المرقة ويترك الكل يغلي فوق النار حتى ينضج الخضار.

تضاف الشعيرية والفلفل الأبيض والزبدة. يتابع الطهو لمدة 7 إلى 10 دقائق إضافية فوق نار متوسطة.

يترك الحساء معطى لمدة 10 دقائق قبل تقديمه.

تم رفعه بالخدام مع شرائح الجبن المحمص.

إعداد السيدة
أنا هيد دونيكيان
تصوير: رونالد داسيف

سلطة الخضار والبرتقال والفاصوليا والبط المدخن

التحضير

يقطع صدر البط إلى نصفين. يقطع كل نصف إلى مكعبات صغيرة للاستعمال في السلطة.

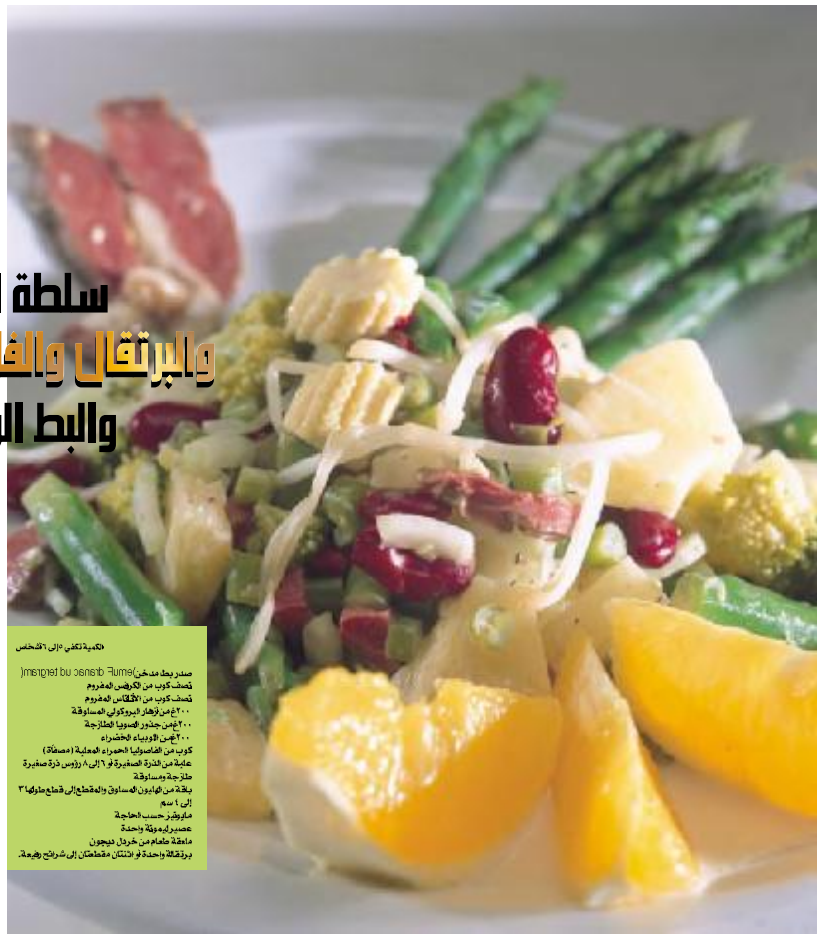
يغسل عود من الكرفس ويقرم. يسلق البروكولي قليلاً بالماء المغلي. يغسل الفاصوليا الحمراء وتصفى وتوضع في الصفاية. تغسل الفاصوليا الخضراء وتصفى.

تقطع الذرة الصغيرة إلى قطع صغيرة إذا كانت معلبة أو تسلق قليلاً إذا تم تقطيعها طازجة.

تسلق بقلة من الهايون، ثم تغسل بالماء البارد وتصفى. تقشر رزقة الثوم وتقطع إلى شرائح.

تخلط مكعبات لحم البط مع الكرفس والبروكولي والفاصوليا الحمراء والفاصوليا الخضراء وجذور الصويا والذرة الصغيرة وقوالب الهايون والبرتقال. يخلط الكل بالملح والفلفل وتصب الزيت والخل وخردل ديجون.

ترص بعناية السلطة على طبق التقديم وتزين بصدر البط المقطع. تقدم السلطة مباشرة.



الكمية تكفي 4 إلى 6 أشخاص

- صدر بط مدخن (Smoked duck breast)
- نصف كوب من الكرفس المقروم
- نصف كوب من البقلاء المقروم
- 200 غم من زهار البروكولي المساوقة
- 200 غم من جذور الصويا الطازجة
- 200 غم من الفاصوليا الخضراء
- كوب من الفاصوليا الحمراء المعلبة (مصفاة)
- علبة من الذرة الصغيرة قو 6 إلى 8 رؤوس ذرة صغيرة طازجة ومساوقة
- باقة من الهايون المساوق والمقطع إلى قطع طولها 3 إلى 4 سم
- ملوفر حسب الحاجة
- عصير ليمونة واحدة
- ملعقة طعام من خردل ديجون
- رزقة واحدة قو اثنتان مقطعتان إلى شرائح رهيفة.

مطبخ لها

سلطة الخس والخردل

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

خسة Iceberg واحدة مغسولة ومفرومة
خسة Curly مغسولة ومفرومة
كوب من الجوز المحمص.

صلصة الخردل
كوب وربع الكوب من الزيت النباتي، ٣ ملاعق طعام من خردل ديجون القوي
١٢ ملعقة طعام من عصير الليمون، ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض
ملح، ربع كوب من الماء.

التحضير
يفرم الخس إلى قطع صغيرة ملائمة للسلطة. يحمص الجوز في الفرن ويفرم خشناً بواسطة اليد. تحضر صلصة السلطة. تنثر الصلصة فوق السلطة وتقدم فوراً.

تحضير الصلصة
يوضع الخردل في وعاء ويضاف إليه الزيت ببطء شرط الخلط دوماً بواسطة المخفقة. يضاف عصير الليمون والفلفل الأبيض والملح ويتابع الخلط. يضاف الماء للحصول على صلصة لها قوام أقل كثافة من اللبن. (يمكن إضافة المزيد من الماء حسب الحاجة).

بطاطا كروكيت

التحضير
تصفى البطاطا المسلوقة في مصفاة، ثم تهمس بواسطة الشوكة أو مطحنة البطاطا اليدوية. يضاف صفار البيض وجبنة البارميسان والبقدونس والثوم والملح والفلفل الأبيض. تحضر قطع الكروكيت على شكل إجاصات من هذا المزيج. تغمس الكروكيت في صفار البيض، ومن ثم في فتات الخبز. تلقى في الكثير من الزيت الساخن، بمعدل قطعة واحدة كل مرة، حتى تصبح وردية اللون. تقدم الكروكيت بمثابة طبق جانبي مع أي وجبة لحم أو سمك أو دجاج، أو تقدم لوحدها مع سلطة طازجة.

ملاحظة:
يمكن إضافة لحم الدجاج ومكعبات الجزر والبزيلا، أو لحم البقر المدخن المقلي، أو لحم الحبش المدخن المقلي إلى الكروكيت. للحصول على فتات خبز طازج، يجب طحن ٤ إلى ٥ شرائح من الخبز الأبيض في خلاطة الطعام الكهربائية بعد إزالة الحواف الوردية عنها. يمكن حفظ هذا الفتات في قسم التجليد من الثلاجة لاستعماله لاحقاً أيضاً.

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

٥ إلى ٦ رؤوس بطاطا مقشرة ومسلوقة مع ملعقة طعام من الملح
صفار بيضتين
نصف كوب من جبنة البارميسان المبشورة
فصان مهروسان من الثوم
ملعقتا طعام من البقدونس المفروم
ملعقة صغيرة من الملح
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض
صفار بيضة أو بيضتين (لغمس الكروكيت)
فتات خبز طازج (لغمس الكروكيت).

كرات المشمش المجفف

التحضير

يخلط المشمش في خلاطة الطعام الكهربائية مع الحليب المركز والجوز للحصول على مزيج متوسط الكثافة. تحضر كرات من هذا المزيج وتغمس في الجوز أو جوز الهند. تقدم هذه الكرات بمثابة حلوى مع الشاي أو القهوة.

الكمية تكفي
١٠ إلى ١٢ شخصاً

٥٠٠غ من المشمش المجفف
علبة متوسطة من الحليب المركز (نستله)
كوب من الجوز.

إعداد السيدة
أنّاهيد دونيكيان

تصوير: وليد خاصيف

شرائح اللحم المحشوة

التحضير

يقلى البصل في الزبدة حتى يصبح شاحباً وشفافاً، يضاف إليه الفطر.

يضاف الكاتشاب مع ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود إلى محتوى المقلاة.

تخلط رمادها صلصة الصويا والبندورة.

تسطح شرائح اللحم وتغلى قليلاً في مزيج الزيت والزبدة، ثم ترصف في الصينية.

تغطى كل شريحة لحم بالحشوة المذكورة أعلاه، ثم توضع شريحة إضافية من اللحم. تغطى الشريحة العلوية بالجبنة وتجيز في الفرن حتى تذوب الجبنة.

تقدم الشرائح مع البطاطا المهروسة أو الخضار المغلية في الفايل من الزبدة.

ملاحظة: يمكن إعداد الوصفة نفسها وإنما باستعمال لحم صدر الدجاج (الصدر) أو الحبش.

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

رغيف من البندورة (الطماطم) المحمرة المقطعة إلى شرائح
نصف كيلوغرام من الفطر المقطع إلى شرائح
٢ الى ٣ بصلات مقطعة إلى شرائح رفيعة دائرية
ملعقتا طعام من الكاتشاب
ملعقة طعام من صلصة الصويا
كيلوغرام من لحم الفيليه المقطع إلى شرائح متوسطة السمكة
جبنة غروير
٥٠ غم من الزبدة
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.

حساء القريدس

الكمية تكفي ١٠ الى ١٢ شخصاً

بصلتان مفرومتان خشناً
جزرتان مفرومتان خشناً
رأس كرنب مفروم خشناً
٣ حبيلان مفرومة من الكرفس
منقة صغيرة من حب الهال
الأسود
٤ فصوص ثوم
٣ رؤوس بندورة (طماطم)
متوسطة مفرومة
كيلو غرام من القريدس مع
قشوره ورؤوسه
قشر كوب أو كوب من القشدة
الطازجة
نصف كوب من الخل الأبيض
١٦ كوباً من الماء.
ملاحظة: من المهم استعمال
قشور حبات القريدس
ورؤوسها المسؤولة للنكهة.

التحضير

يوضع ٥٠ غم من الزبدة في قدر فوق النار، تضاف إليها الخضار المذكورة أعلاه (البصل، الجزر، الكرفس، الفلفل الأسود والأثوم) وتقلى سريعاً.
يضاف الهال، ويطهى لكل لمدة دقيقة أو دقيقتين.
تضاف البندورة المفرومة وقشور القريدس ورؤوسها، يضاف ١٦ كوباً من الماء لهذه المزيج مكونات القدر.
يترك المزيج يغلي مثل المرق، أو الحساء لمدة ساعتين فوق نار متوسطة، يهرس بعدها المزيج في خلاطة لطعام لكهربائية، يصفى الحساء ويطهى مجدداً لمدة نصف ساعة أو ٤٥ دقيقة.
يخلط ٥٠ غم من الزبدة مع ٥٠ غ من الدقيق، ويضاف هذا المزيج إلى الحساء لتعديله قواماً متوسط. لكلفاة.
تضاف القشدة الطازجة إلى الحساء، يضاف القريدس الذي يترك إلى الحساء حتى يصبح وردي اللون. يقدم الحساء مع الخبز المحمص.

سلطة الخضار بالدجاج

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

٣ الى ٤ رؤوس من الشمندر مسلوقة ومقشرة ومبشورة خشناً
٣ الى ٤ رؤوس من البطاطا مسلوقة ومقشرة ومبشورة خشناً
٦ الى ٧ جزرات، مسلوقة ومقشرة ومبشورة خشناً
٣ بيضات مسلوقة
٤ ملاعق طعام من الخيار المخلل المفروم
٤ ملاعق طعام من البقدونس المفروم
صدر دجاج مسلوق ومقطع إلى مكعبات صغيرة
٩ ملاعق طعام من المايونيز
٦ ملاعق طعام من البصل الأخضر ثلاثة أرباع الكوب من القشدة الرائبة.

التحضير

تخلط ٢ ملاعق طعام من البقدونس مع الشمندر المبشور وربع كوب من القشدة الرائبة.
تخلط ٢ ملاعق طعام من البقدونس مع الجزر المبشور وربع كوب من القشدة الرائبة.
تخلط ٢ ملاعق طعام من البقدونس مع الخيار المخلل المفروم، ويضع بعدها طبقة من مزيج الشمندر.
تخلط ٢ ملاعق طعام من البقدونس مع الجزر المبشور ذكر المعلبة نفسها طرق
وربع كوب من القشدة الرائبة.
يوضع مزيج الجزر في قلب الجذوة أو قلب جذوة العينة أو طبق التقديم، ويثر فوقه الخيار المخلل ونصف كمية لحم الدجاج و٢ ملاعق طعام من البصل الأخضر وبعدها طعام من البقدونس المفروم، ويضع بعدها طبقة من مزيج الشمندر.
تخلط ٢ ملاعق طعام من البقدونس مع المايونيز وربع كوب من القشدة الرائبة.
يوضع مزيج البطاطا.
ينشر البيض المسلوق مباشرة فوق مزيج البطاطا بالشعر الى المبشرة، ويثر فوقه الفلفل الأسود الأعلى وزرين الطيق، والمزيد من البقدونس والجزر.
يقدم الطبق بعناية مسلطة وبارداً أو توضع في الصفيلات.
يحفظ الطبق في الثلاجة قبل الأكل وبعده.

ملاحظة: للحصول على القشدة الرائبة: تخلط ٣ ملاعق طعام من عصير الليمون مع كوب من القشدة الطازجة ويحقق الاذنين معاً بواسطة الخلاصة التهريبية للحصول على مزيج بقوام المايونيز.

أصابع البسكويت باللوز أو الجوز

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

كوب ونصف الكوب من الزبدة
كوب ونصف الكوب من السكر البني
صفار بيضتين
كوبان ونصف الكوب من الدقيق
رشة ملح
نصف كوب من اللوز أو الجوز المحمص والمفروم
نصف كوب من اللوز أو الجوز المحمص والمفروم للطبقة العلوية
رشة فانيلا
بياض بيضة واحدة لدهن سطح العجينة.

التحضير
تخلط الزبدة مع السكر في خلاطة الجاتوه حتى يصبح الخليط قشدياً وخفيفاً. يضاف إليه صفار البيض. توقف الخلاطة عن العمل ويضاف إلى محتواها الفانيلا والدقيق واللوز والملح.
توضع العجينة في صينية مكسوة بالزبدة والدقيق ويجري تسطيحها للحصول على عجينة سماكتها ٢ أو ٢٫٥ سم. يدهن سطح العجينة بياض البيض، وينثر فوقه نصف كوب من اللوز المحمص والمفروم. تدخل الصينية لمدة ٢٥ إلى ٣٠ دقيقة إلى فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى يصبح سطحها وردي اللون قليلاً. تخرج الصينية من الفرن ويقطع محتواها إلى أصابع فيما لا يزال ساخناً. تحفظ أصابع البسكويت في وعاء مغلق بإحكام وتقدم مع الشاي أو القهوة أو العصير.

إعداد السيدة
أنهيد دوقيكيان
تصوير: رنيه الخاصبك

الدجاج الماليزي

التحضير

تقطع صدور الدجاج إلى شرائح متوسطة السماكة وتقلى في الزيت.

تنقع المكرونة في الماء الساخن لمدة نصف ساعة، ثم تغسل وتصفى. بعدها تخلط مع ٢ ملاعق طعام من صلصة الصويا.

يخلط جزء من الصلصة المذكورة أعلاه مع الخضار الدرية المقطعة إلى شرائح طويلة ورفيعة.

تحضر الصلصة الحلوة والرائبة ويخلط جزء منها مع الخضار الدرية، يحرك، تسكب فوق الدجاج، ترصف المكرونة في طبق التقديم، وتوضع قطع الدجاج الماليزي في الجهة الأخرى مع الخضار والصلصة.

الصلصة الحلوة والرائبة

sweet sub sauce

- ملعقة طعام من السكر
- ملعقة طعام من الخل الأحمر
- نصف فنجان الكوب من الكاشاب
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل
- ملعقة طعام من صلصة الصويا
- ربع بقلة من الثوم المفتاح
- ربع بقلة من الفلفل الأحمر المفتاح
- ٣ ملاعق طعام من زيدة الفول السوداني + كمية كافية من الماء لإعداد صلصة كثيفة

التحضير

يوضع الثوم في خلاطة الطعام. يضاف إليه السكر والخل والكاشاب والزنجبيل وصلصة الصويا وزبدة الفول السوداني.

يخلط الكل معاً ويضاف إليه الماء عند الحاجة للحصول على قوام الصلصة.

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

جزران مقطعان إلى شرائح طويلة ورفيعة

رفسان من الفلفل الأحمر مقطعان إلى شرائح طويلة ورفيعة

رفسان من الفلفل الأخضر مقطعان إلى شرائح طويلة ورفيعة

رفس من الفلفل الأصفر مقطع إلى شرائح طويلة ورفيعة

رفسان من الكوسا مقطعان إلى شرائح طويلة ورفيعة

علبة من مكعبات الدونلز السينية

كيلوغرام من لحم صدر الدجاج

صلصة الصويا.

معكرونة بابارديللي بالفطر (طبق ايطالي)

التحضير

البابارديللي هي نوع من معكرونة الودلز العريضة. تسلق هذه المعكرونة في الماء مع ملعقة طعام من الملح وزيت الزيتون لمدة ١٠ دقائق.

يوضع ٥٠ غ من الزبدة في قدر فوق النار حتى تذوب. يضاف فصان من الثوم المهروس إلى الزبدة ويقلى فيهما الفطر المقطع.

يضاف ليتر واحد (أو ٤ أكواب) من القشدة الطازجة والفلفل الأسود إلى محتوى القدر. وحين تغلي القشدة، تضاف إليها المعكرونة المسلوقة. يخلط الكل جيداً، ويضاف الملح إذا لزم الأمر. يغلى الكل لمدة دقيقتين إضافيتين ويسكب في طبق التقديم ويزين بالبقدونس.

ملاحظة: في حال عدم توافر معكرونة بابارديللي، يمكن استعمال أي نوع آخر من المعكرونة. السيب أو بوركيني هو نوع خاص من الفطر البري له نكهة ورائحة مميزتين.

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

علبة (٥٠٠ غ) من معكرونة بابارديللي
٢٥٠غ من الفطر المجلد (سيب أو بوركيني) المقطع إلى قطع صغيرة
ملعقتا طعام من زيت الزيتون
ملعقة طعام ونصف الملعقة من الملح
نصف باقة من البقدونس المفروم، ٥٠غ من الزبدة
فصان مهروسان من الثوم
٤أكواب من القشدة الطازجة
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.

كرات البطاطا بالبصل

الكمية تكفي ٨ إلى ١٢ شخصاً

١٢رأس بطاطا متوسطة، مقشرة ومسلوقة
١٠٠غ من شرائح لحم الحبش المدخن المفروم ناعماً (اختياري)
بصلة متوسطة مفرومة
نصف باقة من البقدونس المفروم
١٠٠ غ من اللوز المقشر والمشرح
ملح + صفار بيضتين
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.

التحضير

تهرس البطاطا بالمطحنة اليدوية.
يقلى لحم الحبش المدخن في القليل من الزيت، ويضاف إليه البصل المفروم.
يخلط هذا المزيج مع البطاطا، ومن ثم مع البقدونس المفروم.
تخلط البطاطا ولحم الحبش والبقدونس والبصل وصفار البيض معاً.
يوضع المزيج في كيس القشدة ويضغط فوق صينية مدهونة بالزبدة ومكسوة بالدقيق أو فوق صينية غير لاصقة.
تدهن الكرات بصفار البيض ويرش فوقها اللوز المشرح.
تدخل الصينية إلى فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تصبح الكرات وردية اللون.
تقدم كرات البطاطا مع اللحم أو الدجاج أو السمك بمثابة طبق جانبي أو لوحدها مع السلطة الخضراء.

تورتة اللوز والإجاص

التحضير

تعاف العجينة وتترك حتى ترتاجلمدة ١٥ دقيقة. ترق العجينة فوق ورق الدايلين وتوضع في قالب تورتة قطره ٢٢ سم. يعرز قعر التورتة بواسطة الشوكة قبل حفظها في قسم التجليد من الثلاجة لمدةنصف ساعة.

تجهز عجينة التورتة لرحيهافي فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت حتى تصبح وردية اللون.

تحضر قشدة اللوز وتحشى بها التورتة المجوزة. ترصف قطع الإجاص في الأعلى وتجهز التورتة مجدداً لمدة ٥٥ إلى ٦٠ دقيقة حتى يجمد سطحها ويصبح وردي اللون.

قشدة اللوز

٢٥٠غ من الزبدة في حرارة الغرفة

٢٥٠غ من مسحوق اللوز

٢٥٠غ من السكر

٦بيضات

رشةقليلا + ربع ملعقة صغيرة من خلاصة اللوز (حتيارى).

التحضير

يخفق السكر مع القليلا والزبدةفي خلاطة الطعام حتى يصبح المزيج كلياً وخفيفاً.

تضاف البيضات الست، بمعدل بيضة واحدة كل مرة،إلى مزيج الزبدة. يخلط مسحوق اللوز بواسطة ملعقة خشبية (لا تستعملي الخلاطة الكهربائية).

توضع العجينة المجوزة فوق عجينة التورتة المجوزة وترصفحولهاالإجاصات كمعمورةفي قشدة اللوز.

تخبز التورتة لمدة ٥٥ إلى ٦٠ دقيقة وتدهن بعدها بمربى المشمش.

الكمية تكفي ١٠ إلى ١٢ شخصاً

العجينة

كوب من السكر

التنعم (٢٠٠غ)

كوبمن الزبدة في حرارة الغرفة (٢٠٠غ)

٣كوب من الدقيق (٦٠٠غ)

بيضة واحدة

رشةقليلا.

بسكويت المادلين

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

٣ بيضات، نصف كوب من السكر رشةقليلا، نصف كوب من الدقيق.

التحضير

يحمى الفرن إلى حرارة ٢٥٠ درجة فهرنهايت.

يخفق البيض والسكر لمدة ٥ دقائق حتى يصبح المزيج كثيفاً جداً وأصفر شاحباً.

تضاف القليلا والدقيق إلى الهزيج.

تدهن صينية المادلين بالزبدة وترش فوقها الدقيق. يسكب المزيج في الفرن لمدة ١٠ دقائق تقريباً.

وفي حال استعمال صينية واحدة، يجب حفظ المزيج في الثلاجة أثناء خبز كل صينية.

بعد خبز كل البسكويت، يرضع مربى المشمش أو الفركمع بين قطعتين من البسكويت.

ثم يرش السكر الناعم فوقه وبرفيم مع القهوة أو الشاي أو العصير.

ملاحظة:

من المهم جداً غسل الصينية وتجفيفها بالزبدة ورشها بالدقيق قبل إعادة استعمالها في المزيج.

إعداد السيدة
أناهيد دوفيكيان
تصوير: رفيق ناصيف

غراتان القريدس وبلح البحر

التحضير

تنظف جسم كل حبة قريدس ويفتح شق ظهري لاخراج رأس طرف القريدس. يترك الرأس والذيل على حالهما. تحمر الحشوة من خلال قلي اللوم والصنوبر في زيت الزيتون. تضاف بعدها البندورة والبصل والزيتون الأسود. تحضر الطبقة العلوية في خلاطة الطعام من خلال مزج مثلثات الخبز المالج مع أوراق الحبق وحبة أبازميسان. تحشى حبات القريدس بهذا المزيج وتوضع في صينية مدهونة بالزبدة لخبزها في الفرن حتى تصبح رؤوس القريدس وذيولها وردية اللون.

بلح البحر

كيلوغرام من بلح البحر
المعالق المساوق النصف
الوقت
٣ الى ٤ فصوص مهروسة من
اللوم، بصلة متوسطة
مفرومة، زيت زيتون

التحضير

يقلى اللوم والبصل في زيت الزيتون، يضاف بلح البحر ويتابع القلي لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة. يقدم بلح البحر مع القريدس بعد حشوه الحشوة نفسها المستعملة للقريدس.

الحشوة

٨ الى ١٠ حبات من القريدس
المعالق المقابلة لقص الرببة
(بعد تقشيرها وتحويلها إلى
قصة بين وترك الذيل والرأس)

الحشوة

٢ الى ٣ فصوص مهروسة من
اللوم، ١٠ فهمن الصنوبر
بصلة صغيرة مفرومة
رغيف من البندورة
(العاصي) مقطعان إلى
مكعبات صغيرة
الطبقة العلوية
١٠ الى ١٢ ورقة من الحبق
المفروم
٨ الى ١٠ حبات من الزيتون
الأسود المنزوعة النوى
والمفرومة
جبنة بارميسان
٥٠ الى ٦٠ شرائح من الخبز
المالج
قرنفل حبق، زيت زيتون.

كبد الأوز المقلي

التحضير

بقطع الكبد إلى شرائح صغيرة وبعاب بالدقيق. تسخن مقلاة غير لاصقة جيداً وتقلى فيها كل شريحة كبد لمدة دقيقة ونصف للدقيقة. تنقل الشرائح المقلية إلى أطباق للتقديم.

في المقلاة نفسها، تقلى شرائح الإجاص والتفاح والدقاق، يضاف من ثم ملعقتا طعام من الخل الأحمر وملعقة طعام من العسل إلى محتوى المقلاة.

التقديم

في كل طبق تقديم، توضع شريحتان من الدجاجة المقطعة إلى شرائح مع الكبد المقلي، توضع من ثم شريحة من خبز القمح لكامل الأسمر في الأعلى وينثر فوقها الفستق الحلبي المطحون وورقة من البقدونس والفليل من الصلصة.

كمية تكفي ٥ أشخاص

كبد وزة (وزنه ٥٠٠ غ) منقوع في الماء لمدة ٢٤ ساعة
ملعقتا طعام من الخل الأحمر
ملعقة طعام من العسل
فستق حلبي وبقدونس لزينة
رأس ملفاً مقطع إلى شرائح
تفاحة صفراء وتفاحة حمراء مقطعتان إلى شرائح مع القشرة
إجاصة مقشرة ومقطعة إلى شرائح.

كرات الهشهش وجوز الهند

كمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

٥٠٠غ من الهشهش المجفف
علبة من الحليب المركز (كوب واحد)
كوب من الجوز
جوز الهند.

التحضير

توضع كل المكونات المذكورة أعلاه في خلاطة الطعام الكهربائية ويخلط الكل للحصول على عجينة سميكة.

تحضر كرات صغيرة من هذه العجينة وتغمس في جوز الهند وتقدم بمثابة نوع من الحلوى مع الشاي أو القهوة.

إعداد السيدة
أناهيد دوفيكيان

تصوير: وليد ناصيف

القريدس
على الطريقة الإيطالية

تحضير صلصة البستو

يوضع المنسور والحبق والثوم والملح في خلاطة للطعام، يخلط كل معاً للحصول على مزيج ناعم. يضاف زيت الزيتون إليه. تضاف حبة البار مع لسان إلى المزيج ويخلطان معاً. يخرج الخليط من وعاء الخلاطة ويحفظ في وعاء لاستعماله لاحقاً.

التحضير

تحضر صلصة البستو وتترك جانباً في وعاء آخر تحفظ في الثلاجة لاستعمالها لاحقاً.

تنظف حبات القريدس وتزع عنها العرق الأسود. يقلى القريدس في القليل من زيت الزيتون ثم يوضع جانباً.

يقرم الفطر ويقلى في الزيت نفسه، ثم يخلط مع القريدس.

يقرم الكراث ويقلى في الزيت نفسه. يضاف الفلفل الأحمر ويقلى قليلاً.

يقطع الخبز إلى مكعبات صغيرة ويحمص في الفرن.

يخلط الخبز المحمص مع الكراث والفلفل. تسخن صلصة البستو مع القريدس والفطر. تضاف إليها الكمية المطلوبة ويخلط الكل معاً. يسكب المزيج فوق حبات القريدس وتنثر فوقه حبة الموزاريلا. يخبز المزيج في الفرن حتى تذوب الجبنة.

يرصف مزيج الخبز المحمص في طبق، وتوضع فوقه حبات القريدس. يقدم الطبق ساخناً بعد تزيينه بأوراق الحبق المتبقية.

الكمية تكفي ١٠ إلى ١٢ شخصاً

كيلو غرام من القريدس المنظف (٦١ إلى ٧٠ حبة قريدس)

عودان مدرومل من الكراث

رأس فاطر فحم مدروم

٦ إلى ٨ شرائح من الخبز الأبيض، مقطعة إلى مكعبات صغيرة ومحمصة في الفرن

نصف كوب من الكشكة الطازجة

نصف كيلو غرام من الفطر المقطع إلى شرائح وقد تأتي في القليل من الزيت

٢٠٠ غ من جبنة الموزاريلا المبشورة

١٠ إلى ١٢ ورقة حبق طازجة ومقتلية

ربع كوب من زيت الزيتون.

صلصة "البستو" الإيطالية

٣٠ غ من جمّة البارمسان

نصف كوب من زيت الزيتون

٤ غ من المنسور المحمص

بقلة (٣٥ غ) من أوراق الحبق الطازج

ربع ملعقة صغيرة من الملح

فصان من الثوم.

موس الدجاج والخضار

التحضير

تسلق الدجاجة وينزع عنها الجلد والعظام.

يوضع لحم الدجاج في خلاطة الطعام الكهربائية ويضاف إليه اللحم المعلب والجبنة وصلصة البيشاميل والبيض والملح وبرش الليمون. يخلط الكل جيداً ويهرس.

تدهن صينية خبز طويلة بالقليل من الزبدة، ويرش فوقها الكعك. يسكب فيها الموس الذي جرى تحضيره، ويرش المزيد من الكعك أو فتات الخبز فوقه.

تغطى الصينية بورق الألمنيوم وتدخل لمدة نصف ساعة إلى فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت. تنزع بعدها ورقة الألمنيوم عن الصينية التي نبقيها داخل الفرن لمدة ٧ الى ١٠ دقائق إضافية.

تترك الموس حتى تبرد، ثم تقلب فوق طبق التقديم.

تزين الموس بالمايونيز والخضار المتنوعة والخس.

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

دجاجة واحدة
٢٠٠ غ من الجبنة القشدية
صفار بيضة واحدة
بيضتان كاملتان
٢٥٠ غ من لحم البقر أو الحبش المعلب
ملعقتا طعام من جبنة الغرويار
برش ليمونة واحدة
ربع ملعقة صغيرة من الأعشاب الريفية.
صلصة البيشاميل
٣٠ غ من الدقيق
٤٠ غ من الزبدة
نصف كوب من الحليب
ربع ملعقة صغيرة من الملح
٤٠٠ غ من الخضار المقلية قليلاً في القليل من الزيت أو الزبدة (بازيلا، جزر، خضار متنوعة) مايونيز للزينة.

تورتة الفراولة

الكمية تكفي
١٠ إلى ١٢ شخصاً

٢٥٠غ من القشدة الطازجة
٢٠٠غ من قشدة Crème Pâtissière

٥٠٠غ من الفراولة (الفريز) الطازجة
جيلو أحمر (للزينة)
٣ إلى ٤ حبات فراولة (فريز) للزينة.
وصفة الجاتوه
٦ بيضات مفصولة

ربع ملعقة صغيرة من الملح
نصف كوب من السكر
رشة فانيلا
نصف كوب من الدقيق.

التحضير

يرصف ورق البرشمان في قعر صينية.
يخفق بياض البيض مع ٤ ملاعق طعام من السكر ثم يخفق صفار البيض مع ملعقتيّ طعام من السكر.
ويضاف بعدها الدقيق والفانيلا إلى صفار البيض، ثم يخلط الكل مع بياض البيض.
يسكب المزيج في صينية مستطيلة حجمها ٣٠×٤٦×٣ سم ويخبز لمدة ١٠ إلى ١٢ دقيقة في فرن حرارته ٤٠٠ درجة فهرنهايت.

قشدة Crème Pâtissière
يوضع كوب من الحليب في قدر مع قشر ليمونة واحدة، ويطهى حتى الغليان. ترفع القدر عن النار ويوضع الحليب جانباً.
يخفق صفار بيضتين في وعاء مع ملعقة طعام ونصف الملعقة من دقيق الذرة وملعقتيّ طعام من السكر، باستعمال المخفقة اليدوية، حتى يصبح المزيج ناعماً.
يزال قشر الليمون من الحليب.
يصبّ الحليب تدريجاً فوق مزيج البيض ويخلط الكل معاً.
تعاد القدر إلى النار ويطهى محتواها حتى يصبح سميكاً وشبيهاً بالكاستارد، شرط التحريك باستمرار.
تضاف رشة فانيلا إلى محتوى القدر.
ينقل محتوى القدر إلى وعاء ويغطى بورق النايلون اللاصق ويترك حتى يبرد تماماً.

القشدة

يوضع ٢٥٠ غ من القشدة النباتية في خلاطة الطعام الكهربائية وتخفق حتى تصبح بيضاء وخفيفة.
يضاف إليها عندئذ ٢٥٠ غ من القشدة الحيوانية لتحضير قشدة الشانتيي Crème Chantille الكثيفة (القشدة المخفوقة).
تخلط هذه القشدة مع قشدة Crème Pâtissière للحصول على الحشوة.

لإعداد التورتة

يقطع الجاتوه دائرتين، قطر كل منهما ٢٤ سم.
تغطى الجوانب الداخلية لقالب الجاتوه بالورق المشمّع أو ورق البرشمان. توضع أول دائرة من الجاتوه في قعر القالب.
تقسم الفراولة قسمين، ويتم لصق حبات الفراولة على حافة دائرة الجاتوه، على أن تكون الجهة البيضاء لحبة الفروالة (أي الجهة الداخلية) على جدار القالب. تسكب بعدها نصف كمية القشدة المحضرة.
تفرم بقية الفراولة وتخلط مع ملعقتيّ طعام من السكر وتنثر فوق القشدة. تغطى هذه الفراولة بطبقة ثانية من الجاتوه، على أن توضع في الأعلى طبقة من القشدة.
يسوّى سطح القشدة ويوضع القالب في الثلاجة لمدة ٣ ساعات.
يخرج قالب الجاتوه من الثلاجة وتسكب فوقه طبقة من الجيلو الأحمر.
تزين التورتة بحبات الفراولة وتحفظ في الثلاجة.
يفرغ محتوى القالب مباشرة قبل التقديم، وينزع ورق البرشمان عن حافة التورتة قبل تقديمها.

إعداد السيدة
أنّاهيد دونيكيان
تصوير: رولا الخاصيف

ريزوتو بثمار البحر

(طبق ايطالي)

التحضير

يوضع ٥٠ غم من الزبدة في قدر فوق النار. حين تذوب الزبدة، يضاف إليها الكراث الأنديلسي ويقلى لمدة ٥ دقائق.

يضاف الأرز (من دون غسله) ويطهى الكل لمدة ٦ دقائق إضافية.

تضاف ٤ أكواب من مرقة السمك ويطهى الكل حتى يتبخر كل السائل.

تتابع إضافة المزيد من مرقة السمك (شرط أن تكون يوماً ساخنة جداً) بمعدل كوب واحد كل مرة مع أقلبل من حين لآخر، على مدى ٦ مرات متتالية. عندما تبخر السائل، يضاف كوب من المرقة شرط التحرك يوماً بواسطة ملعقة خشبية. يطهى الريزوتو لمدة ٢٥ دقيقة. وحين ينضج، تضاف إليه جبنة البارميزان والفلفل الأسود. يفترض أن يكون الريزوتو طرياً. يضاف الفلفل الأسود والملح عند الحاجة. يزين الريزوتو بمكعبات السلمون المطهي، وبالبحر المسلوق، والفريدس المطهي. عند التقديم، يوضع الأرز في وسط الطبق ويزين بالسلمون والفريدس وبلح البحر والبقدونس.

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

٥٠ غم من الزبدة
٤ بصلات (كرفس قاسي) صغيرة مفرومة
٧٥٠ غم من الأرز الإيطالي (A'TDUTI)
كيلوغرام واحد من السلمون المطازج المقطع إلى مكعبات كبيرة، والقشر والعظم يحجزان للفرن
نصف كيلوغرام من بلح البحر المسلوق
كيلوغرام من الفريدس المقشر مع رؤوسه في زيت الزيتون
ملعقتا طعام من زيت الزيتون لمكعبات السلمون (في الفرن)
رشة من خيوط الزعفران
٤ ملاعق طعام من جبنة البارميزان
٤ إلى ٦ ملاعق طعام من القشدة المخثرة السائلة
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
ملح حسب الحاجة
١٠ أكواب من مرقة السمك.

لفافات الدجاج بجبنة الماعز

الكمية تكفي ٨ أشخاص

- ٨ صدور دجاج مسطحة
- ٢٠٠ غم جبنة الماعز
- ٦ قطعة من فوراق السيلتح الطازجة
- ملح وفلفل أبيض
- ٢ ملعقة كبار غرام من السيلتح المساوق والمقلي هي القابل من الزيت
- ٥٠ غم النودلز المساوق والمقلي هي القابل من الزيت
- ٥٠ غم الفطر المفروم
- كوبان من مرقة الدجاج
- بصلة واحدة مفرومة
- ٥٠ غم الزبدة
- ٥٠ غم الدقيق
- ربع كوب من القشدة الطازجة.

التحضير

برش الفلفل من الملح والفلفل الأبيض فوق كل شريحة من صدر الدجاج بعد تسطيحها وجعلها رقيقة. تأخذ شريحة الدجاج وورقتين من السلتح وملعقة طعام من جبنة الماعز. يلف الكل هي شكل لفافة وتثبت بعود أسنان خشبي. تقلى قطع الدجاج هي القابل من الزيت والزبدة، ثم ترصف هي صينية وتجيز هي فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت لمدة ٢٠ أو ٢٥ دقيقة حتى ينضج اللحم من الداخل. تحفظ اللفافات الدجاج معدأ لحين الحاجة إليها.

دافئة إلى حين موعد التقديم.

يستعمل ٥٠ غم من مزيج الزيت والزبدة الذي استعمل هي قلي الدجاج. تضاف إليه بصلة صغيرة مفرومة وتقلى إلى أن تذبل. تضاف إليها الفطر المفروم وتقلى لمدة ٥ دقائق. وتضاف الدقيق إضافة. يضاف الدجاج ومرقة الدجاج ويطهى لكل معا للحصول على صلصة متوسطة الكثافة. تضاف القشدة الطازجة ويحافظ الكل معا وتضم الطبق. يوضع النودلز في الأسفل. وفوقه السلتح. تقسم بعدها كل لفافة دجاج قسمين وتقدم مع الصلصة.

سلطة القيصر بلحم الجبش المدخن

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

- أنواع مختلفة من الخس الأخضر
- ٥٠ غم من أحمه
- الجبش المدخن
- المفروم والمشوي هي الفرن
- المايكروويف.

- الصلصة
- فصان مفرومان من الثوم
- ملعقة طعام من الخردل
- ٣ ملاعق طعام من جبنة البارميسان
- ٥٠ غم من سمك الأنشوجة
- ٤ ملاعق طعام من عصير الليمون
- ملعقتا طعام من عصير البرتقال
- ملعقتا طعام من القشدة الطازجة
- رشة من الفلفل الأبيض
- القصف وغيف خبز.

تحضير الصلصة

يوضع الثوم والخردل وجبنة البارميسان هي خلاطة الطعام الكهربائية، ويخلط الكل معاً. تضاف الأنشوطة والليمون والفلفل من عصير البرتقال إلى محتوى الوعاء، ويخلط الكل مجدداً.

توضع الصلصة هي وعاء وتضاف إليها ملعقة طعام. وتصف الملعقة من عصير البرتقال وملعقتا طعام من عصير الليمون والقشدة الطازجة والفلفل الأبيض. يخلط الكل معاً وتسكب هذه الصلصة فوق السلطة.

تحضير الخبز المحمص

يوضع الثوم المفروم هي خلاطة الطعام الكهربائية ويهرس. يضاف إليه ربع كوب من زيت الزيتون. تنزع القشرة من رغيف الخبز ويقطع إلى مكعبات. يدهن الخبز بمزيج زيت الزيتون والثوم. ثم يوضع هي صينية ويدخل إلى الفرن لمدة ١٠ دقائق.

تقديم السلطة

توضع أنواع مختلفة من الخس هي طبق التقديم وتسكب فوقها الصلصة. تنثر قطع لحم الجبش المدخن فوق الصلصة ويقدم الخبز المحمص جذباً.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

أبواق الدجاج والسبانخ

الكمية تكفي ١٢ شخصاً

٣٥٠غ من العجينة الجاهزة PUFF PASTRY
نصف كيلوغرام من الدجاج المطهو والمفتت
٢٠٠غ من السبانخ
٢٠٠غ من الجبنة القشدية
بصلة متوسطة مفرومة
٣٠غ من الزبدة
ملح +فلفل أبيض +
رشة من جوزة الطيب
٤ملاعق طعام من الحليب
فص ثوم مهروس
صفار بيضة واحدة
جبنة غرويار مبشورة
رأس فلفل أحمر صغير مفروم.

التحضير

تحضر عجينة مسطحة من العجينة الجاهزة وتقطع إلى ١٢ شريطاً، عرض كل واحد منها ٣ إلى ٤ سم. يدهن ١٢ بوقاً معدنياً بالماء، وتلف رقاقة عجين واحدة حول كل بوق على نحو طليق. تدهن رقاقة العجين بصفار البيضة وتخبز الأبواق الفارغة في فرن حرارته ٣٧٥ درجة فهرنهايت حتى تنتفخ وتصبح وردية اللون. تنزع الأبواق المعدنية بعناية وتوضع جانباً لحشوها لاحقاً.

تحضير الحشوة

يفرم البصل والثوم. تنظف أوراق السبانخ وتفرم. تذوب الزبدة ويقلى فيها البصل. يضاف بعدها الثوم وجوزة الطيب والملح والفلفل والسبانخ المفروم إلى القدر. يطهى الكل لمدة ٧ إلى ١٠ دقائق حتى يتبخر الماء. تضاف الجبنة القشدية والحليب إلى محتوى القدر. يحرك المزيج جيداً حتى تختلط كل المكونات. ترفع القدر عن النار ويضاف إليها لحم الدجاج المفتت. تخلط المكونات جيداً مع بعضها وتترك جانباً حتى تبرد. توضع ملعقتا طعام أو ثلاث ملاعق من الحشوة في كل بوق. يزين بعدها كل بوق بالجبنة المبشورة ومكعبات الفلفل الأحمر. تقدم الأبواق بمثابة نوع من المقبلات.

السلطان ابراهيم المحشو

التحضير

يهرس الجوز في خلاطة الطعام الكهربائية. تضاف إليه فصوص الثوم والكزبرة والفلفل الأسود والملح.

يوضع الكل في وعاء ويخلط مع زيت الزيتون بواسطة الملعقة.

يسكب القليل من زيت الزيتون في الصينية. توضع الحشوة في ظهر كل سمكة ويرصف السمك في الصينية شرط دهن كل سمكة بزيت الزيتون أيضاً.

يرش بعض الفلفل الأسود والقليل من زيت الزيتون والملح فوق كل سمكة محشوة. تدخل صينية السمك إلى فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت وتخبز لمدة ٢٠ أو ٢٥ دقيقة تقريباً.

خليط الخضار

يوضع الماء في قدر فوق النار مع ملعقة طعام ونصف الملعقة من الملح. وحين يغلي الماء تطهى فيه ٤ حبات من الكوسا المقطعة إلى شرائح طويلة ورفيعة لمدة ٤ دقائق. تغسل بعدها الكوسا بالمياه الباردة. تسلق من ثم جزرتان مقطعتان إلى شرائح طويلة ورفيعة لمدة ٦ دقائق في المياه المغلية، ثم يغسل الجزر بالمياه الباردة.

يسلق من ثم رأسان من الفلفل الأصفر المقطعان إلى شرائح طويلة ورفيعة لمدة ٤ دقائق ويغسل بعدها الفلفل بالمياه الباردة.

يسلق من ثم رأس من الفلفل الأخضر المقطع إلى شرائح طويلة ورفيعة لمدة ٤ دقائق ويغسل الفلفل بالمياه الباردة.

يجري أخيراً تقطيع رأسين من الفلفل الأحمر إلى مكعبات صغيرة جداً لاستعمالها لاحقاً للزينة.

تحضير الصلصة المنغولية

يهرس فصان من الثوم مع الملح ويوضعان في وعاء.

يضاف إليهما ربع كوب من عصير الليمون وربع كوب من زيت الزيتون ونصف ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء ونصف ملعقة صغيرة من الملح ورشة من الفلفل الأسود.

يقدم السمك المحشو مع الخضار شرط سكب صلصة السمك حول الطبق.

الكمية تكفي ١٠ أشخاص

١٠ أسماك من نوع السلطان ابراهيم المنظف والمشقوق من الخلف

(بمعدل سمكة واحدة وزنها ١٥٠ غ لكل شخص)

باقة من الكزبرة المغسولة والمجففة

١٢٠ غ من الجوز

٦ فصوص من الثوم

ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأسود

ثلاثة أرباع الملعقة الصغيرة من الملح

٣ إلى ٤ ملاعق طعام من زيت الزيتون

زيت زيتون للصينية

ولدهن أعلى السمك المحشو.

فطيرة السلمون المدخن

الكمية تكفي ١٠ إلى ١٢ شخصاً

عجينة التورتة

٣ أكواب من الدقيق، ١٨٥غ من الزبدة في حرارة الغرفة
بيضة واحدة + صفار بيضة
ربع كوب أو أكثر من الحليب إذ لزم الأمر، رشة ملح.

الحشوة

٢٠٠غ من السلمون المدخن المقطع إلى شرائح
رأسان من البصل الأخضر المفروم
٥٠غ من الزبدة، صفار ٤ بيضات
كوبان من القشدة الطازجة، ملعقتا طعام من الدقيق
ملح وفلفل أبيض، ٢٠٠غ من جبنة الغرويار المبشورة
ملعقتا طعام من الشبث الطازج المفروم.

التحضير

تخبز التورتة لوحدها حتى تصبح حوافها وردية اللون، ثم توضع جانباً.
تذوب الزبدة ويقلى فيها البصل الأخضر قليلاً. ثم يبسط البصل في قعر التورتة المخبوزة.
يوضع السلمون المدخن، ومن ثم ١٠٠ غ من جبنة الغرويار فوق شرائح السلمون والشبث المفروم.
يخفق صفار البيض مع القشدة والدقيق وربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض ونصف ملعقة صغيرة من الملح.
يسكب هذا المزيج فوق السلمون، ويرش فوقه الكمية الباقية من الجبنة. يخبز الكل لمدة ٣٠ دقيقة في فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت، حتى يصبح سطح التورتة وردي اللون.
يقدم هذا الطبق بمثابة نوع من المقبلات أو بمثابة طبق رئيسي مع السلطة.

مربى الباذنجان بالقطر

«الكمية تكفي ٨ إلى ١٢ شخصاً

كيلوغرام من الباذنجان الأسود الصغير
١٥٠ غم من الكاس
كيلوغرام ونصف الكيلو غرام من السكر
كوب من الماء
رشة من ملح الحامض
قرنفل حلبي، جوز، بندق، عود قرفة.

التحضير

تقطع الرؤوس الخضراء للباذنجان ويفتح ثقب في ثمر كل رأس.

يخلط الكاس مع الماء ويغمس فيه الباذنجان لمدة ٢٤ ساعة خارج الثلاجة.

يخرج الباذنجان من الكاس ويغسل مرات عدة ثم يوضع في وعاء ماء نظيف ويغلى ٧٥٠ غم من السكر مع كوب من الماء ثم يترك ٥ دقائق.

يضاف الباذنجان ويترك على النار. وحين يبدأ الغليان مجدداً يخفف اللهب ويترك ليغلي ربع ساعة.

يضاف القرنفل والبندق والقرفة إلى محتوى القدر.

يخرج الباذنجان من الشراب ويوضع في مصفاة.

يضاف ٧٥٠ غم من السكر إلى الشراب المتبقي ويغلى مجدداً حتى يصبح الشراب طرياً على اللمس. ثم يضاف عود القرفة إلى محتوى القدر.

يخرج الباذنجان من شراب السكر ويوضع في مصفاة.

يضاف ٧٥٠ غم من السكر إلى الشراب المتبقي ويغلى مجدداً حتى يصبح الشراب كثيفاً.

يضاف ملح الحامض ويوضع الباذنجان مجدداً في الشراب المركز. ويترك الباذنجان على هذه الحال لمدة ١٢ ساعة لمساعدته على امتصاص الشراب المركز.

لحم بعجين نباتي

التحضير

تذوب الحميرة والسكر في ربع كوب من الماء. تترك الحميرة حتى تُنتج رغوة.

تخلط ٢ أكواب من الدقيق مع الملح بوعاء كبير وتضاف إليهما الحميرة والسمن الذوبة وبقية الماء.

يبدأ الكل للحصول على عجينة طرية ومرنة. يضاف المزيد من الدقيق عند الحاجة.

تترك العجينة حتى تتراجع في مكان دافئ لمدة ساعتين أو ثلاث ساعات، حتى يتضاعف حجمها.

تخلط كل مكونات الحشوة مع بعضها. تحضر ١٤ إلى ١٦ كرة من العجينة وتترك كل كرة على دائرة قطرها ١٢ إلى ١٥ سم. يستعمل الدقيق عند الحاجة.

توضع حشوة في الدوائر، على أن توضع هذه الدوائر بعضها فوق صينية الخبز. تسخن مسبقاً مع الفرن على حرارة ١٤٠ درجة مئوية لمدة ١٥ دقيقة.

تخبز دوائر العجين لمدة ١٥ دقيقة فوق الصينيّ الدوار في فرن حرارته ١٤٠ درجة مئوية لمدة ١٥ دقيقة. تصبح دوائر العجين بنية اللون في الأسفل. ظهرها يصبح للعجين نضجاً، يقدم اللحم بعجين مع شرائح الليمون والتين.

«الكمية تسع ١٤ إلى ١٦ قطعة

العجينة

ماعقة طعام من الخميرة الفورية
ماعقة صغيرة من السكر
ثلاثة أرباع الكوب من المياه الفاترة
ثلاثة أكواب ونصف الكوب من الدقيق
والمفروم في فراغة
ماعقة صغيرة من الملح
٣ ملاعق طعام من السمن النباتي.

الحشوة

نصف كيلوغرام من القطر العلب
نصف من الماء
والحبة
بصلتان متوسطتان
مفرومتان
إلى نصف كوب من البقدونس المفروم
٥ إلى ٦ فصوص مهروسة من الثوم
رأس فاصل أحمر مفروم ناعماً
ثلاثة أرباع
«الكيلو غرام من البندورة المقشرة والمفرومة (مصفاة من الماء)
ماعقتا طعام من معجون البندورة (الطماطم)
ماعقة طعام من معجون الفاصل (اختياري)
نصف ماعقة صغيرة من سحوق الفاصل الأسود
ماعقة صغيرة من البهار الحار.
«الحريف ربع باقة من الصعتر الطازج والمفروم
نصف ماعقة صغيرة من سحوق الفاصل
ماعقتان صغيرتان من الملح
ماعقة صغيرة من البهار الحار.

إعداد السيدة
أنطهيد دوقيكيان
تصوير: رينيه قاصيف

السمك المخبوز بالملح

الكمية تكفي ٨ الى ١٠ أشخاص

١ إلى ١ كلغ من سمك القشر الرمادي أو الهيدور المنظف الحشر.

صلصة الشيت
٤ أكواب من مرقة السمك
٤٠ غم من الزبدة
رأسان مفرومان من الأكرات الأنديبس
ملعقتا طعام من الشيت (dill) الطازج المفروم
٢٠٠ غم من الزبدة مالح عند الحاجة
ربع كوب من الخل الأبيض + ربع كوب من عصير الليمون
مزيج من الزبدة والدقيق (٦٠ غ من الزبدة محلولة مع ٦٠ غ من الدقيق).

التحضير

يعمل قعر صينية الخبز بقطعة سميكة من ورق الزبدة، أو ورق الخبز.

يوضع السمك في الصينية ويغطى بنحو ٢ كلغ من الملح.

تدخل الصينية إلى فرن حرارته ٢٠٠ درجة ظهرنهايت لمدة ساعة ونصف الساعة، يفترض أن يتحول الملح إلى قالب سمك، معلف السمك. بكسر قالب الملح ويرفع عن السمك. يقدم السمك مع صلصة الشيت، يزين الطبق بشرائح الليمون وأوراق الشيت الطازجة.

صلصة الشيت

توضع مرقة السمك في قدر.

يذوب ٤٠ غم من الزبدة فوق النار ويضاف إليه الكراث الأنديبس، يقلى الكراث لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق حتى يصبح لونه شاحباً.

يضاف الخل وعصير الليمون إلى محتوى القدر ويترك الكل يغلي فوق النار لمدة ٧ دقائق.

يصفى الكراث ويضاف بقي محتوى القدر إلى مرقة السمك. يضاف مزيج الزبدة والدقيق إلى مزيج مرقة السمك، يمزج زبدة الصلصة المتبقية، يضاف ٢٠٠ غم من الزبدة الباردة إلى هذه الصلصة، بمعدل قطعة واحدة كل مرة، شرط أن تحقق طوال الوقت، يبقى رقيق القوام، يضاف الشيت المفروم إلى الصلصة، مع رشة من الفلفل الأبيض والقابل من الملح عند الحاجة.

كيفية تحضير مرقة السمك

يتم استعمال ملعقة طعام من مكعبات السمك Tumst be Gleson لكل ٤ أكواب من الماء، أو تسلق رؤوس السمك وعظامها في الماء، ويضاف إليها الملح والمطيبات (عود من الكراث، بصلة، عود من الكرفس، جزر، ورقتا غار، حبلان أو ٣ حبات من الهال وحبوب البقدونس). تسلق عظام السمك جيداً حتى تنضج تماماً، وتصبح طرية ويضاف إلى حجم السائل إلى النصف تقريباً.

سلطة الخضار مع التفاح والجبنة

الكمية تكفي ١٠ إلى ١٢ شخصاً

١٢ الى ١٥ تفاحات صفراء مقشرة ومفرومة
٢٥٠غم جبنة الماعز أو الجبنة القشدية
٣الى ٤ملاعق طعام من القشدة الطازجة لجعل الجبنة أكثر طراوة، ملعقة طعام من السكر البني
٢كغم الزبدة
نوع محتلف من الخس (أخضر،أحمر،...)
١٠ الى ١٢ كرة من الخيس.

التحضير

توضع جبنة الماعز أو الجبنة القشدية في خلاطة الطعام الكهربائية. تضاف إليها القشدة الطازجة وتخلطان معاً.

توضع الزبدة في قدر، ويضاف إليها السكر البني والتفاح المفروم. يقلى التفاح حتى يصبح شبيهاً بلون الكاراميل.

تقطع الطبقة العلوية لكرات الخبز وفرغ محتواها. ثم تحشى بالتفاح المقلي ثم بجبنة الماعز باستعمال كيس القشدة.

تدخل هذه الكرات إلى الفرن حتى تذوب الجبنة.

تقدم الكرات فوق مهد من سلطة الخس المتنوعة مع صلصة الخل الحلو. (يتم إعداد هذه الصلصة بمزج ربع كوب من الخل الحلو مع ملعقة صغيرة من السكر البني ونصف كوب من الزيت) يمكن تزيين الكرات بالتوت البري إذا شئت.

كرفية طهو التوت البري (اختياري)

يوضع ربع كوب من الماء في القدر، ويضاف إليه التوت البري مع ملعقتي طعام من السكر. يطهى لكامل لمدة ١٠ إلى ١٢ دقيقة حتى يصبح التوت وصيح مكسراً بالكاراميل.

معكرونة بالفطر

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

٢ الى ٣بصلات صغيرة مفرومة ناعماً
كيلو غرام من الفطر المغسول والمقشر والمقطع إلى أرباع
٧٥غم من الزبدة + ملعقتا طعام من الزيت
علبة نصف العلبة من معكرونة الريش Penne
٢٠٠غم من لحم البقر المدخن
٦ أكواب من القشدة الطازجة
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
أوراق حبق للزينة
٤٠غم من جبنة البارميسان لرشها فوق المعكرونة.

التحضير

يقلى البصل في الزبدة حتى يصبح شاحب اللون وجاهزاً. يحل لون الكاراميل. يفرم لحم البقر المدخن إلى قطع صغيرة، ويضاف مع الفطر إلى البصل. تسلق المعكرونة مع ملعقتي طعام من زيت الزيتون والفليل من الملح حتى تصبح شبه ناضجة. تصفى المعكرونة من الماء وتوضع جانباً.

تحلط القشدة مع مزيج الفطر، ثم تسخن فوق النار حتى تبدأ بالغليان. تحلط المعكرونة مع مزيج القشدة والفطر ثم توضع في طبق التقديم وتزين بأوراق الحبق. يرش فوقها الفليل من جبنة البارميسان وتقدم ساخنة بمثابة وجبة رئيسية.

عزيزة (حلوى مصرية)

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

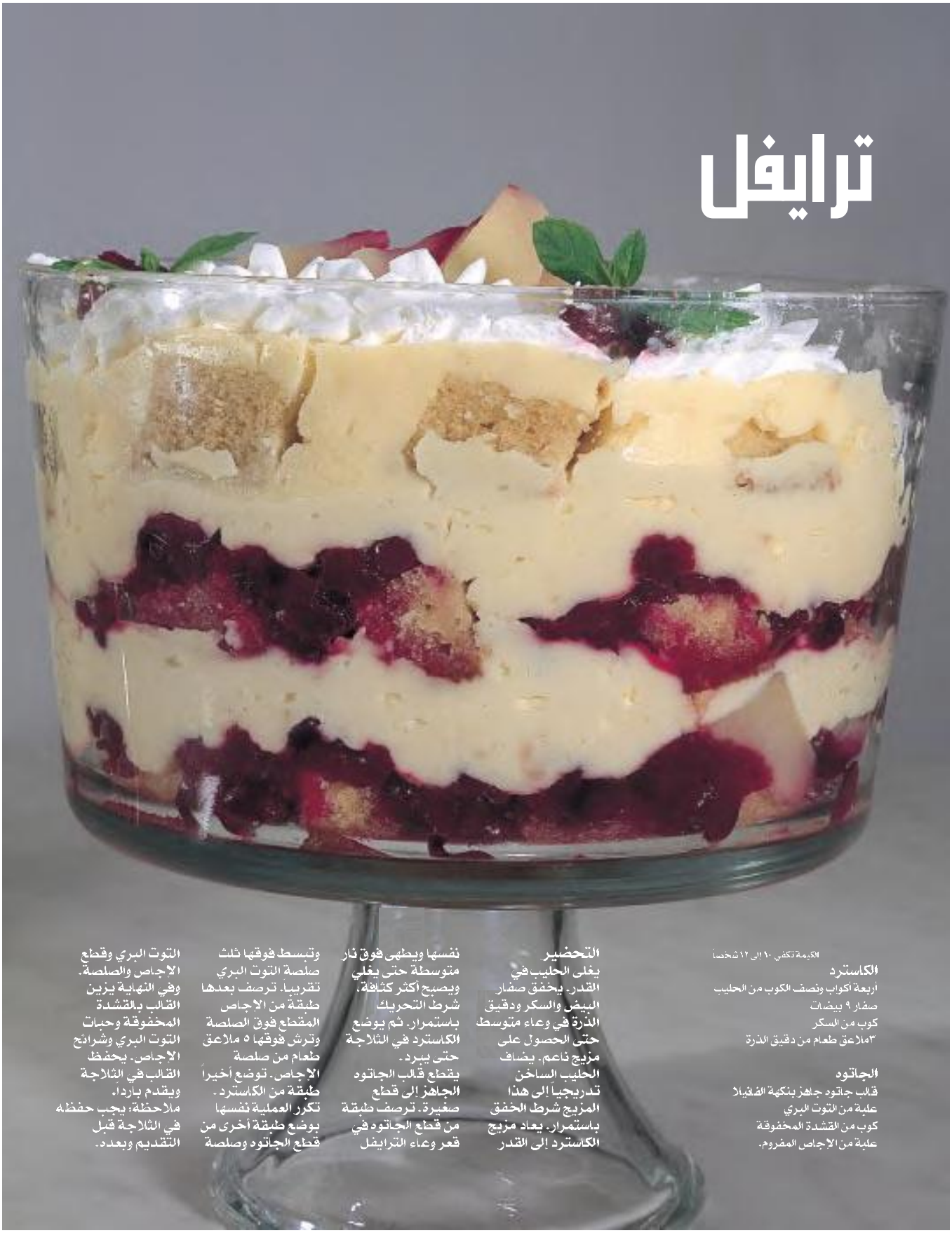
١٠ الى ١٥ قطعة من خبز التوست الأبيض أو أكثر عند الحاجة
٥٠٠غ من جبنة الموزاريلا
كوبان من الحليب ممزوجان مع كوب من القشدة
قطر + ماء الزهر.

التحضير

يخلط التوست مع الحليب والقشدة الطازجة للحصول على عجينة متوسطة الكثافة.
يبسط نصف هذه العجينة في قعر صينية مدهونة بالقليل من الزبدة.
تبسط جبنة الموزاريللا فوق العجينة، ثم تغطى ببقية العجينة.
تدخل الصينية لمدة ٢٠ دقيقة إلى فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى يصبح سطحها وردي اللون.
تخرج الصينية من الفرن ويسكب فوقها القطر.
يزيّن محتوى الصينية بالقشدة الطازجة واللوز المحمّص.

ملاحظة: يجب ألا تكون الصينية كبيرة جداً بحيث تحتفظ الجبنة ببعض السماكة.

ترايفل



القيمة تكفي ١٠ إلى ١٢ شخصاً

الكاسترد

أربعة أكواب ونصف الكوب من الحليب
صفار ٩ بيضات
كوب من السكر
٣ملاعق طعام من دقيق الذرة

الجاتوه

قالب جاتوه جاهز بنكهة الفانيلا
علبة من التوت البري
كوب من القشدة المخفوقة
علبة من الإجاص المفروم.

التحضير

يغلى الحليب في القدر. يخفق صفار البيض والسكر ودقيق الذرة في وعاء متوسط حتى الحصول على مزيج ناعم. يضاف الحليب الساخن تدريجيا إلى هذا المزيج شرط الخفق باستمرار. يعاد مزيج الكاسترد إلى القدر نفسها ويطهى فوق نار متوسطة حتى يغلي ويصبح أكثر كثافة، شرط التحريك باستمرار. ثم يوضع الكاسترد في الثلاجة حتى يبرد.

يقطع قالب الجاتوه الجاهز إلى قطع صغيرة. ترصف طبقة من قطع الجاتوه في قعر وعاء الترايفل وتبسط فوقها ثلث صلصة التوت البري تقريبا. ترصف بعدها طبقة من الاجاص المقطع فوق الصلصة وترش فوقها ٥ ملاعق طعام من صلصة الإجاص. توضع أخيراً طبقة من الكاسترد. تكرر العملية نفسها بوضع طبقة أخرى من قطع الجاتوه وصلصة التوت البري وقطع الاجاص والصلصة. وفي النهاية يزين القالب بالقشدة المخفوقة وحبات التوت البري وشرائح الاجاص. يحفظ القالب في الثلاجة ويقدم باردا.

ملاحظة: يجب حفظه في الثلاجة قبل التقديم وبعده.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

سندويش الروستو

الكمية تكفي ١٢ شخصاً

لإعداد الروستو
كيلوغرام أو ٥٠٠غرام
ونصف الكيلوغرام من لحم الشهباية (لحم بقري)
بصلة متوسطة مفرومة خشناً
ورقتا غار
ملعقة طعام من الخردل
نصف ملعقة طعام من الملح
ملعقة صغيرة من البهارات
ونصف ملعقة من الفلفل الأسود
٣ الى ٤قطع من حب الهال
نصف كوب من الزيت النباتي
رأس من الثوم مفروز بسكين وغير مقشر
نصف كوب من الخل الأحمر
٤ أكواب من المياه الساخنة

التحضير

يسخن الزيت في القدر. يفرك لحم الروستو بالملح والبهارات والفلفل والخردل. يقلى اللحم في الزيت، ويضاف إليه ورق الغار والبصل والثوم وحب الهال والماء الساخن والخل. يضاف الملح حسب الحاجة. تغطى القدر ويطهى الروستو داخلها فوق نار متوسطة لمدة ساعة أو ساعة ونصف الساعة حتى ينضج ويمكن فحصه بإقحام الإصبع بسهولة فيه. (وفي حال استعمال طنجرة الضغط، تكون ثلاثة أرباع الساعة أو الساعة الكاملة كافية عموماً). يرفع اللحم من القدر. وحين يبرد يلف بورق النايلون اللاصق ويحفظ في البراد لاستعماله في السندويش. (لا تنسي إزالة الخيوط أو الرباط).

لإعداد السندويش

يقطع الروستو إلى شرائح رقيقة جداً. يبسط المايونيز على جهتيّ خبز السندويش. ترصف شرائح اللحم والكبيس المخلل والخردل وشرائح الجبنة في خبز السندويش. يوضع الخبز فوق المصبع حتى تذوب الجبنة ويصبح الخبز محمصاً. يقدم هذا السندويش بمثابة وجبة خفيفة أو وجبة غداء.

كبة صاج محشوة بالبصل

التحضير

تدهن الكبة وتحول إلى أقراص شبه مسطحة. تدهن الأقراص بالزيت النباتي والسمن والزبدة (حسب الرغبة). تدهن الصينية بالفليل من الزيت وتجهز في الفرن، ثم تدهن الأقراص بالزيت وتشوى حتى تحمر.

الحشوة

تحضر البصل وتحول إلى أقراص جاهزة للحشو. يقلى البصل في الزيت حتى يصبح شاحب اللون. يضاف إليه الكمون والبهار والفلفل الأحمر والملح والصنوبر. تحشى أقراص الكبة بهذه الحشوة وتغلق الفتحة.

كمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

كيلو غرام من لحم الكبة

٣ أكواب من البرغل الناعم بصلة مبشورة

ملعقة طعام من الملح

ملعقة طعام من الحلبة الحشوة

٤ بصلات مقطعة إلى شرائح رقيقة

ملعقة صغيرة من الكمون

ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر

ربع كوب من الزيت النباتي

نصف ملعقة صغيرة من الملح

نصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو

نصف كوب من الصنوبر.

كوسا بالبيض

التحضير

تعجن الدقيق مع البيض والماء والفلفل والبهار والملح حتى يصبح شاحب اللون. يطهى الكوسا مع البندورة والملح والفلفل والبهار والماء. تضاف شرائح الكوسا ومعجون البندورة والملح والماء. يطهى الكل مع الصلصة ٢٠ دقيقة على نار متوسطة.

وعند الانتهاء تضاف ٢ بيضات إلى الكوسا. تحفف الدار وتترك لكل طرف الدار حتى ينضج البيض.

يرش الفلفل والملح والبهار الأسود فوق البيض.

ملاحظة

يعتبر هذا الطبق من الأطباق الخفيفة. ويمكن تناوله عند اعتماد الحمية الغذائية شيك حذف صفار البيض أو حتى البيض بكامله.

كمية تكفي شخصين

١ رؤس كوسا مقطعة إلى شرائح دائرية

بصلة متوسطة مفرومة ناعماً

٢ بيضات

ملعقة طعام من معجون البندورة (الماطماطم) + ملعقة صغيرة من معجون (الفلفل (اختياري)

١ ملاعق طعام من الزيت النباتي

ملح كافل فلفل أسود، بهار حلو

نصف كوب من الماء.

فروج مشوي في الفرن

التحضير

يغسل الفروج ويجفف، ثم يمسح بمزيج الكزبرا الطازجة والكاشاب والجردل والملح والفلفل.

يشوى الفروج في فرن محمى مسبقاً حتى يصبح وردي اللون. ثم يقدم مع البطاطا المقلية والخضار.

كمية تكفي شخصاً واحداً

فروج واحد صغير

ملعقا طعام من الكزبرا الطازجة

ملعقا طعام من الكاشاب

ملعقة صغيرة من الجردل

ملح وفلفل.

ورد السكر لتزيين الجاتوه

التحضير

تعمل كل بطة من البتلات بين أصابع اليد وتدهن بياض البيض برش فوقها السكر ثم توضع على معرمة ورقية.

يدهن الجزء الوسطي من الوردة ببياض البيض أيضاً ثم يرش فوقه السكر ويوضع على قطعة من الاسفنج للحفاظ على شكله. تترك لجزء الوردة حتى تجف لمدة ساعتين أو ثلاث ساعات على الأقل. ثم تعكس البتلات على الجهة الأخرى وتترك لتجف أيضاً لمدة ٢٤ ساعة حتى تجف تماماً. يزين قالب الجاتوه بهذه الوردة بحيث يتم ترتيب البتلات حول الجزء الوسطي للوردة. يمكن أن تدوم هذه البتلات من ٧ الى ١٠ أيام إذا تم الاحتفاظ بها في مكان جاف. تجدر الإشارة إلى أن هذه الوردة صالحة للأكل.

إختاري وردة جميلة وفرعي بتلاتها.
إحتفظي بالجزء الوسطي.
حضري قطعة من الاسفنج
بياض بيضة واحدة
نصف كوب من السكر
معرم مطبخ ورقية • فرشاة.

إعداد السيدة
أنا هيد دوفيكيان
Vidarte Adeilian (MUB)

مرصبان

التحضير

تلون عجينة المرصبان بألوان الوردي والأزرق والبيج.

برش السكر الداعم والنشاء فوق طاولة مسطحة، وتزرق قطعة من عجينة الوز (المرصبان). تستعمل قطعة البيجا المدورة لإعداد دائرة لقبعة، أعلى المعاطف، يعجن بكون هذا الجزء العلوي من تنورة الدمية. تستعمل قطعة أخرى للمرصبان لإعداد الفستان (باللون الأزرق أو الوردي). تستعمل قطعة أخرى لإعداد الرأس واليدين (باللون البيج). تستعمل قطعة أخرى لإعداد القبعة (باللون الأزرق أو الوردي). يلصق المرصبان بالمعاطف باستعمال القليل من عرس الحلويات.

تزين العيدان والشعر بالشوكولا المدورة.

يتم إعداد هذه القطع المزينة من الجاتوه لأعياد ميلاد الأولاد والمناسبات السعيدة الأخرى.

إعداد المعاطف

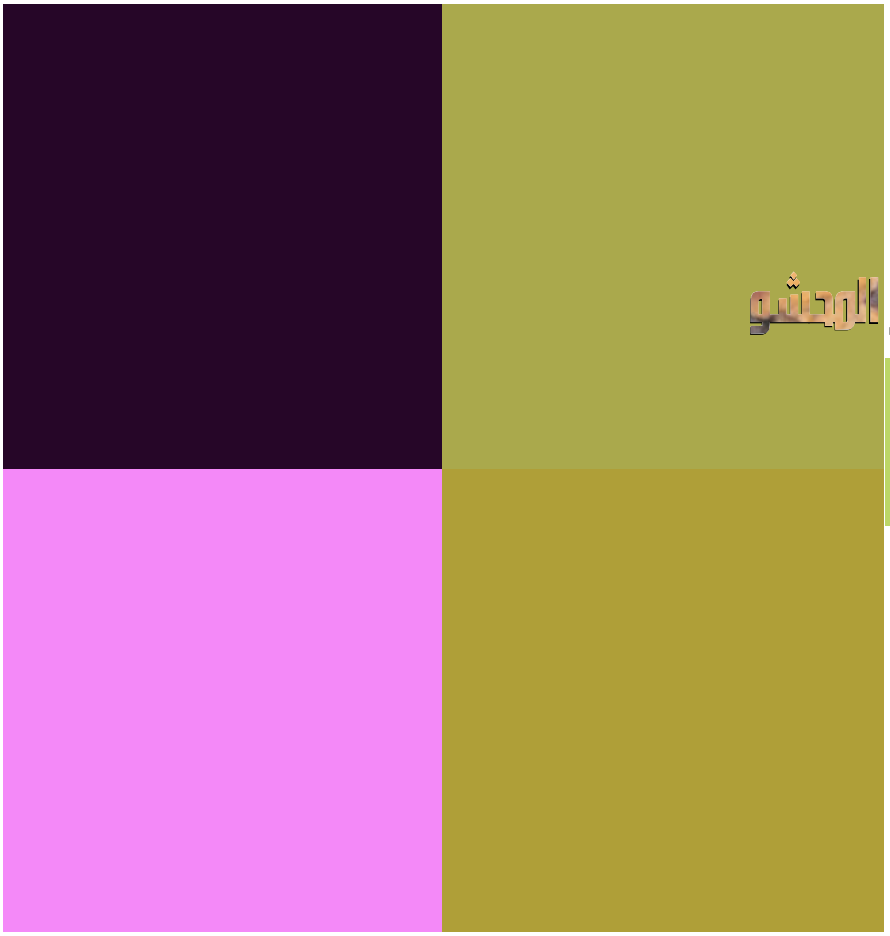
كوبان من الدقيق
ثلاثة أرباع الكوب من السكر
ملعقة طعام من البيكربونات
باودر
نصف ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا
رشة ملح، رشة قرفة،
رشة من جوزة الطيب
نصف كوب من الزبدة المدورة + كوب من الحليب.

تخلط هذه المكونات مع بعضها بواسطة الشوكة وتملأ قوالب المعاطف حتى ثلاثة أرباعها. تحمر الفورمات لمدة ١٦ أو ١٨ دقيقة في فرن حرارته ٢٧٥ درجة فهرنهايت.

الكمية تكفي ١٢ شخصاً

مرصبان الوز، صبغة وردية وزرقاء، مكان مخبوز.

الفطر المحشو



الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص

١٠ إلى ١٥ حبة كبيرة
وبيضاء من الفطر
٥٠ غم من الجبنة
القشدية
ربع كوب من فتات
الخبز الطازج
(يستعمال خلاطة
الطعام الكهربائية)
٥٠ غم من جبنة الروكفور
(الجبنة الزرقاء).

التحضير

تقشر حبات الفطر
وتنزع أعناقها.
تفرم الأعناق إلى قطع
صغيرة.
تخلط الأعناق المفرومة
مع الجبنة القشدية
وجبنة الروكفور وفتات
الخبز.
تحشى كل حبة فطر
بهذه الحشوة.
يدهن طبق زجاجي
مقاوم لحرارة الفرن أو
صينية عادية بالزبدة
وترصف فيه حبات
الفطر المحشوة وتخبز
في فرن حرارته ٢٥٠
درجة فهرنهايت حتى
تذوب الجبنة ويصبح
الفطر ساخناً.
يقدم هذا الطبق بمثابة
نوع من المقبلات.

بيتزا بثمار البحر

التحضير

تذوب الخميرة في الماء الفاترة في وعاء. تضاف من ثم إلى بقية المكونات وتوضع الكل في خلاطة الطعام الكهربائية. يفترض أن تصبح العجينة في النهاية متماسكة في زاوية واحدة من وعاء الخلاطة.

توضع العجينة في وعاء وتغطى وتترك حتى ترتاح لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة. ترق العجينة على سطح مكسو بقليل من الدقيق وتنقل من ثم إلى صينية مدهونة بقليل من الزيت. يغطى سطح العجينة بصلصة الكاتشاب أو البندورة. ينثر فوقها الفريدس والجمبري والكالاماري والبصل والفلفل الأحمر والأخضر. ترش من ثم توابل ثمار البحر.

تنثر أخيراً أجنحة الموزاريلا وتدخل البيتزا لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة إلى فرن حرارته ٤٢٥ درجة فهرنهايت.

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

العجينة
- ملعقة طعام من الخميرة الفورية
- كوب من المياه الفاترة
- كوبان ونصف الكوب من الدقيق
- ملعقة طعام من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من السكر
- ملعقة صغيرة من الخميرة.

الحشوة
- نصف كوب من الجمبري
- نصف كوب من الفلفل الأحمر والأخضر
- توفيل ثمار البحر
- كوب من صلصة الكاتشاب أو صلصة البندورة (الطماطم).
- الكالاماري المطهو والمفروم
- كوبان من جبنة الموزاريلا
- مفرومة
- ربع كوب من الفلفل الأخضر والأحمر
- نوفيل ثمار البحر
- كوب من صلصة الكاتشاب أو صلصة البندورة (الطماطم).

حساء الكرفس

التحضير

تسخن الزبدة في القدر ويقلى فيها البصل واللوم حتى يصبح لونهما شاحباً. يضاف الكرفس والجزر والبطاطا. يقلب الكل ويقلى لمدة ٥ دقائق. تضاف مرقة الدجاج ويجلى الكل ملحتى تصبح الخضار ناضجة.

تهرس الخضار في خلاطة الطعام الكهربائية. تضاف إليها الكريما الطازجة والملح عند الضرورة وربشة من الفلفل الأبيض.

يسخن الحساء من لون غليه، ويقدم ساخناً مع الخبز المحمص.

الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص

- نصف كيلو غرام من لحم الكرص المفرومة
- جزرة واحدة كبيرة مفرومة (أو جزرتان متوسطتان)
- بصلة متوسطة مفرومة
- فصان أو ثلاثة فصوص مفرومة من الثوم
- ملعقتا طعام من الزبدة أو الزيت
- ٤ أكواب من مرقة الدجاج
- نصف كوب من الكريما الطازجة
- ملح + فلفل أبيض
- رأس بطاطا متوسط مفروم.

سرطان كيف

كمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص

نصف كيلوغرام من لحم السرطان (سورامي)

١٠٠ غ من جبنة الفروماج

٥٠ غ من الفطر المفروم ناعماً

٣ فص مهروس من الثوم

حتات خبز

فلفل فيض

بياض بيضة واحدة

التغايف سرطان كبيف

بياض بيضة

زيت للقلي

ربع ماعقة صغيرة من الفلفل الأبيض

٢ ماعقة صغيرة من الخردل.

التحضير

تسنى مل الحلاصة الكهربائية لطعن لحم السرطان حتى يصبح شبيهاً بلحم الكفتة. يضاف بياض البيض والفلفل الأبيض والخردل. تحضر كرات من هذا الخليط وتغمس الكبة وتقلى في زيت ساخن جداً حتى تصبح هشة وورديّة اللون. تقدم مع البطاطا المقلية والمايونيز والسلطة الطازجة.

ملاحظة: يتوافر لحم السرطان (السورامي) في السوبرماركت.

دجاج تاكو

(طبق مكسيكي)

كمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

نصف كيلوغرام من لحم صدر الدجاج المقطع إلى شرائح ومن ثم إلى رقاقات طويلة وعريضة

علبة من خبز التاكو كوبان من البندورة (الطماطم) المقشرة والمفرومة

٢ ماعقة طعام من توابل التاكو

رأس فاصولياء أخضر حلو مفروم ناعماً

بصلة متوسطة مفرومة ناعماً

فصان مهروسان من الثوم

٤ ملاعق طعام من الزيت

جبنة شيدار (اختياري للطبقة العلوية).

التحضير

تسخن ملاعق طعام من الزيت، ثم يضاف إليها البصل والثوم، وقليل من الماء حتى يصبح لونهما شاحباً. تضاف البندورة والفاصولياء الحمراء إلى المقلاة، وطهى الكل، مع تحريك الخضار لمدة ٥ دقائق. من البندورة وتهرس بالماء. تخلط توابل التاكو مع ربع كوب من الماء وتضاف إلى البندورة. يخلط الكل معاً ويطهى لمدة ٥ دقائق. في مقلاة أخرى تسخن ملعقتا طعام من الزيت لقلي لحم الدجاج.

حين يصبح لحم الدجاج جاهزاً، يخلط مع صلصة البندورة.

يرص خبز التاكو في صينية ويسخن في الفرن وفق التعليمات المذكورة على العلبة لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة تقريباً.

يخرج الخبز التاكو من الفرن ويحشى بصلصة البندورة والدجاج، يعلى سطحه بجبنة الشيدار ويسخن في الفرن حتى تذوب الجبنة. يقدم خبز التاكو ساخناً مع سلطة أو مع شرائح من الخضروات.

فطايف باللحم

كمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص

نصف كيلوغرام من عجينة الفطايف الجاهزة (بالحجم الصغير) ٢٥٠ غ من لحم الكفتة المطحون

الهامبرغر

زيت للقلي

ملح، وبهار الفلفل الأسود

٢ ماعقتا طعام من الكاتشب

ماعقة صغيرة من الخردل.

التحضير

يمزج لحم الكفتة مع الملح والفلفل الأسود والكاتشب والخردل. تسخن مقلاة الهامبرغر الجاهزة للاستهلاك لكل عجينة بالقليل من الماء، أي ما يكفي لتطهيها. تحضر كرات صغيرة من اللحم، بحيث تكون بمعدل من حجم حبة الجوز. تافصل كرة واحدة على كل عجينة فطايف مرطبة وتسطح اللقمة في يدها وتصبح على الهامبرغر. حين تصبح كل الفطايف جاهزة، يحمى الزيت وتقلى كل عجينة على حدة بشرط أن تكون جوة اللحم إلى الأسفل أولاً ثم تقلب وتقلى من الجهة الأخرى. تقدم هذه الفطايف ساخنة بعد تنويع من الصلصات.

الحلوى (للأطفال)

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

جاتوه أبيض لمناسبات الأطفال
(قطره ٢٤ سم)
كرة من الاسفنج و تفاحة أو برتقالة
ورق الباذيوم
كريما بالجبنة القشدية
قمعة مخروطية الشكل
شريط ماون لصنع العقدة
حلوى الخطمي (زبدة (مرش مياوز)
حبة فراولة (هريز) لصنع الفم
حبتان كاملتان من الفاصل الحلو لصنع العينين
كيس لفتح الكريما.

كريما بالجبنة القشدية
٢٠٠غ من الجبنة القشدية الطرية
ملعقة طعام من الحليب
ربع ملعقة صغيرة فانيليا
كوبان من الكريما البلدية (Vegetal) المطزجة المخفوقة مع نصف كوب من السكر.

جاتوه البندق
كوبان ونصف الكوب من الدقيق
كوب ونصف الكوب من السكر
نصف كوب من السمن النباتي (كريسكو)
ربع كوب من الزبدة الطرية
كوب وثلث الكوب من الحليب
ثلاث ملاعق صغيرة من الباكينغ باودر
رشة ملح، رشة فانيليا، بيضتان
ثلث الكوب من البندق المحمص والمطحون.

التحضير
تعامل الكرة ورق الألمنيوم. ثم توضع في وسط القلب المجلوه.
يملأ كيس الضغ بالكريما. تزين الكرة (تعطى الكرة بالكريما بمساعدة كيس الضغ ورأسه المستدق). تثبت العينان والفم والقبعة على الكرة.
يوضع الشريط (العقدة) على الرمز، يعرز عود السندان في كل واحدة من حلوى الخطمي قبل رصفها حول قالب الجلوه.

تحضير الكريما
تخفق العجينة القشدية مع الحليب والفانيليا. تضاف إليها من ثم الكريما البلدية المخفوقة للحصول على كريما.

تحضير جاتوه البندق
يحمى الفرن حتى حرارة ٢٥٠ درجة فهرنهايت.
يدهن قالب جاتوه دائري قطره ٢٤ سم بالزبدة والدقيق.
تخفق كل المكونات لتمتزج باستثناء البندق.
يضاف من ثم البندق.
يخبز العجلوه في الفرن لمدة ٧٠ إلى ٢٥ دقيقة.
يترك جانباً ليحتى يبرد.

إعداد السيدة
أناهيد دوفيكيان
Victoria Adaklian ترجمة

غراتان البطاطا والاسكالوبيني

(طبق ايطالي)

التحضير

تخفق كل المكونات المذكورة أعلاه باستثناء الغراتان حتى يمتزج الخليط جيداً.

يقطع كيلوغرام واحد من البطاطا إلى شرائح دائرية رقيقة جداً. ثم تغسل البطاطا وتنقع في الماء إلى حين موعد الاستعمال.

يوضع قسم من مزيج القشدة في طبق الغراتان أو الطبق الزجاجي المقاوم لحرارة الفرن، وتوضع فيه شرائح البطاطا. تسكب بعدها طبقة من القشدة والمزيد من البطاطا.

يخبز الطبق لمدة ساعة ونصف الساعة في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت.

الزينة

٣ جزرات مقشرة ومقطعة إلى شرائح سميكة. تسلق لمدة ٦ دقائق ثم تغسل بالمياه الباردة.

١٥٠ أو ٢٠٠ غ من شرائح لحم العجل الهبر لكل شخص، أي كيلوغرام واحد من اللحم لخمسة أشخاص

يوضع الدقيق في طبق وتغلف به شرائح لحم العجل الاسكالوبيني.

توضع ملعقتا طعام من مرق اللحم فوق النار حتى الغليان.

تقلى قطع اللحم في مزيج الزيت والزبدة، ثم ترفع من المقلاة وتحفظ مغطاة في مكان دافئ.

تستعمل المقلاة نفسها التي جرى قلي اللحم فيها، وتوضع فيها ملعقتا طعام من الزبدة و٣ ملاعق طعام من الدقيق للحصول على مزيج دبق. تضاف مرقة اللحم ويطهى الكل معاً لزيادة كثافة الصلصة. تقدم هذه الصلصة مع قطع اللحم.

إذا كانت الصلصة كثيفة جداً، يمكن إضافة المزيد من مرق اللحم إليها.

يقدم هذا الطبق مع الجزر والاسكالوبيني وغراتان البطاطا.

الكمية تكفي ٥ أشخاص

كيلو من البطاطا المقطعة الى شرائح رقيقة
طبق غراتان مدهون بالزبدة المذوبة
٣ فصوص ثوم مهروسة
٤ أكواب من القشدة الطازجة
بيضتان
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض
ملعقة طعام من الملح.

سندويش الدجاج

سندويش دجاج مسلوق ومقطع
ملعقة طعام من الفاصوليا
الأحمر المفروم
ملاعق طعام من كيس
الخيار المخلل المفروم
ملعقة طعام من البقدونس
المفروم
ملعقة صغيرة من الخردل
الأصفر
رغيف كوب من الكاتشاب
رشة صغيرة من الفاصوليا
الأبيض

التحضير

تخلط كل هذه المكونات مع بعضها بواسطة الشوكة. تحشى داخل رغيف كبير بعد شوية الدجاج وتقدم مع البطاطا المقلية.

بسترما مع بيض الفري

الكمية تكفي ٤ أشخاص

٤ شرائح بسترما
٤ شرائح من خبز السندويش
٤ بيضات من الفري
زبدة كافية لشرائح الخبز.

التحضير

تحمص شرائح الخبز قليلاً في الفرن. تخرج منها وتدهن بالزبدة.
توضع شريحة مثلثين من البسترما فوق كل شريحة خبز.
تحمى مقلاة غير لاصقة فوق النار، ثم تدهن بالقليل من الزيت وعلى وجهها بيض الفري، بمعدل بيضة واحدة كل مرة.
توضع كل بيضة مقلية فوق شريحة خبز.
يرش القليل من الملح والفلفل الأسود فوق شرائح الخبز.
يمكن تقديم هذا النوع من المقبلات على كل المناسبات.

كبة البرغل بالبندورة (الطماطم)

التحضير

بقلي البصل في زيت الزيتون حتى يصبح شاحب اللون.

تضاف هريسة البندورة ومعجون البندورة ومعجون الفلفل.

يضاف البرغل ويترك لمدة ٢٠ دقيقة حتى ينعّص البرغل السائل الموجود.

تدعك الكبة ويضاف إليها الملح عند الحاجة.

يملأ كوب الكاسترد بالكبة ويقلب فوق طبق التقديم.

يزين بالبقدونس والبصل الأخضر.

يقدم الكبيس كمدخل.

الكمية تكفي ٤ أشخاص

- بصلة متوسطة مفرومة ناعماً
- نصف كوب من زيت الزيتون
- كوب من البرغل الأبيض الناعم الخاص بالكبة
- كوب ونصف الكوب من هريسة البندورة
- ملعقة طعام من معجون البندورة
- ملعقة طعام من معجون الفلفل الأحمر الحريف
- رغيف من البصل الأخضر مفروم ناعماً
- ملعقة طعام من البقدونس المفروم.

كعك بالجبنة

التحضير

تخلط الزبدة مع الزيت والعجينة والدقيق والبايكنج باودر والملح. تضاف كمية كافية من الماء للحصول على عجينة متوسطة الطوام.

تترك العجينة جانباً لمدة نصف ساعة حتى تزداد حجماً ثم تحضر كعكات دائرية. تدهن قطع الكعك بصفار البيض وترش فوقها حبات البركة قبل خبزها في فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت حتى تصبح وردية اللون.

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

- كوب ونصف الكوب من الزبدة المذوبة
- نصف كوب من الزيت النباتي
- كوب من الجبنة المجدولة المبشورة
- ٤ أكواب من الدقيق
- ٣ ملاعق صغيرة من الباكينغ باودر
- ماء حسب الحاجة
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- صفار بيضة واحدة + ملعقة صغيرة من الحليب.

كعك بالسكر

التحضير

تخلط كل المكونات وتترك جانباً حتى تزداد حجماً لمدة نصف ساعة.

تحضر قطع البسكويت الدائرية الشكل وتدهن بمزيج صفار البيض. تخبز من ثم في فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت حتى تصبح وردية اللون.

- بيضة واحدة
- ٦ ملاعق طعام من السكر
- نصف كوب من الحليب
- ٤ أكواب من الدقيق
- ملعقتان صغيرتان من المحلب
- ٣ ملاعق صغيرة من الباكينغ باودر
- رشة ملح
- نصف كوب من الزيت النباتي
- ٢٢٧ غم من الزبدة الطرية على حرارة الغرفة
- صفار بيضة واحدة + ملعقة صغيرة من الحليب.

جاتوه بالشوكولا وبراعم الورد

كوبان من الدقيق
كوبان من السكر
نصف كوب من السمن النباتي
ثلاثة أرباع الكوب من الماء
ثلاثة أرباع الكوب من اللبن
ملعقة صغيرة ونصف الملعقة من الباكينغ باودر
رشة فانيلا
رشة ملح
بيضتان
١٢٠غ من الشوكولا السوداء المذوبة والمبرّدة.

ملاحظة: يستعمل الارشاد المبين في الصورة لإعداد براعم الورد من الكريما الطازجة الملونة باللون الوردي لصنع الورد وباللون الأخضر لصنع الأوراق.

التحضير

يحمى الفرن إلى حرارة ٣٥٠ درجة فهرنهايت.
تدهن صينية دائرية قطرها ٢٤ سم بالزبدة ويرش فوقها الدقيق.
يخفق السمن النباتي مع السكر والماء واللبن والبيض.
يضاف الى المزيج الشوكولا المذوبة والباكينغ باودر والملح والفانيلا.
يسكب المزيج في الصينية ويخبز في الفرن لمدة ٣٠ إلى ٣٥ دقيقة. يقلب محتوى القلب فوق مصبّ حديدي ويترك جانباً حتى يبرد.
يغطى الجاتوه بمسحوق الشوكولا ويزين بالورد.

مسحوق الشوكولا

١٥٠غ من الشوكولا السوداء المفرومة
ثلاثة أرباع الكوب من الكريما الطازجة
ملعقة صغيرة من الزبدة في حرارة الغرفة.

تسخن الكريما الطازجة في قدر فوق النار حتى تصبح ساخنة جداً. تضاف إليها الشوكولا المفرومة وتترك حتى تذوب.
يخلط المزيج جيداً وتضاف إليه الزبدة للحصول على مزيج ناعم من الشوكولا.
يسكب هذا المزيج فوق الجاتوه ويترك حتى يبرد.

إعداد السيدة
أنا هيد دونيكيان
Vatsrie Adaélian (MU Eli)

بيتزا نباتية

العدة المكونات (لشخص واحد)

صاصة البندورة (المعلبة)

المكونات

٥ ,٠ كيلوغرام عجينة
الكيلوغرام من البندورة المقشرة والمهروسة
ملعقة صغيرة من السكر
ملعقة طعام من الحبق.
الزيتون المسحون رشة ملح
ملعقة صغيرة من السكر
ربطتا طعام من الحبق.

كثيفة. تهرس البندورة المطهوة في خلاطة الطعام الكهربائية للحصول على هريسة. يضاف إليها الملح عند الحاجة، فضلاً عن السكر وملعقتي طعام من

التحضير

يسخن زيت الزيتون وتضاف إليه البندورة المفرومة. تطهى البندورة حتى تمتص الماء وتصبح

عجينة البيتزا

٥٠٠ غم الدقيق
ملعقة طعام من الخميرة الفورية
ربعان متوسطان من البطاطا مقشران ومقطعان إلى مكعبات ومن ثم مهروسة
نصف كوب من الزيت النباتي
ملعقة صغيرة من الملح
نصف كوب من الماء الفاتر.

نخلط الكربونات الا مع

العبق المطازج المفروم في حال توافره، وإلا يمكن استعمال ملعقة طعام من العبق المجفف.

الحشوة

كوب من الفطر مبصلة مقطعة إلى شرائح رقيقة
نصف كوب من الفاصل الأخضر المقطع إلى دوائر
نصف كوب من الفاصل الأحمر المقطع إلى دوائر
ربع كوب من الذرة
٢٠٠ غم من جبنة الفوربار
كوب من صاصة البندورة

بعضها في خلاطة الطعام الكهربائية حتى تصبح العجينة متماسكة. في زاوية واحدة من وعاء الخلاطة، ثم تترك العجينة حتى تتراجع مدة ١٥ دقيقة. شرط تغطيتها بقطعة قماش قطنية.

ماعقتا طعام من الصعتر البري (زيتون اختياري).

تنسخ العجينة بسماكة ٢ سم على الصينية، وتنسخ فوقها صاصة البندورة ثم الكاشاب وترش فوقها الصعتر البري.

توضع دوائر البصل والفاصل الأخضر والأحمر والفطر والذرة والزيتون حسب الرغبة وجبنة الفروبار على العجينة. ثم تخبز البيتزا في فرن حرارته ٢٠٠ درجة فهرنهايت فوق المصبغ السفلي لمدة ١٠ دقائق حتى تنضج العجينة وتذوب الجبنة.

لفافات الصعتر والزيتون

كمية تكفي ٨ الى ١٢ شخصاً

العجينة
كوب وربع الكوب من المياه الفاترة
ماعقة صغيرة من الخميرة الفورية
نصف كوب من الحليب الفاتر
ماعقتا طعام من السكر
ربع ماعقة صغيرة من الملح
ماعقتا طعام من الزبدة في حرارة الغرفة
كوب ونصف الكوب أو كوبان من الدقيق
بيضة واحدة.

الحشوة
نصف كوب من زيت الزيتون
ربع كوب من الصعتر
ربع كوب من الزيتون الأسود.

التحضير

برضع الدقيق والزبدة والخميرة والسكر والملح والبيض والمياه الفاترة والحليب الفاتر في خلاطة واحد الكهربائية. يخلط لكي تصبح العجينة منه اسكة في زاوية واحدة من الخلاطة. وإذا كانت العجينة طرية جداً يمكن إضافة قليل من الدقيق شرط الحفاظ على طراوة العجينة.

تترك العجينة حتى ترتاح لمدة ٢٠ دقيقة في وعاء معطى بقطعة قماش حتى تنتفخ.

يبسط الدقيق على الطاولة وترق طوقه العجينة بواسطة الشوك. تدهن العجينة بزيت الزيتون، ثم يرش الصعتر والزيتون فوقها. تلف العجينة بعدها مثل المعجانة للحصول على شكل لفافة طويلة. تقطع هذه اللفافة إلى شرائح متساوية وترصف في صينية الخبز.

تخبز اللفافات لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة في فرن حرارته ٢٧٥ درجة فهرنهايت حتى يصبح سطحها وحوافها وردية اللون.

تقدم اللفافات ساخنة عند الفطور مع الشاي أو القهوة أو العصير.

شرائح اللحم والبطاطا

التحضير

برطاط لحم لكفتة مع الملح والبهار والقرفة ومعجون البندورة والجردل والكمك المطحون والبيض والثوم.

شرائح البطاطا الرفيعة جداً فوق اللحم بحيث تغطيه تماماً.

وتوضع في صينية مدهونة بالزبدة أو في طبق زجاجي مقاوم لحرارة الفرن.

يدهن سطح اللحم بالكاتشاب وترصف شرائح البطاطا الرفيعة جداً فوق اللحم بحيث تغطيه تماماً.

تدهن البطاطا بالمزيد من الكاتشاب وتخبز في فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت حتى تصبح وردية اللون واللحم ناضجاً.

يقطع اللحم المخبوز إلى شرائح ويقدم مع السالطة الخضراء.

كمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص

نصف كيلوغرام من لحم الكفتة
ماعقتا طعام من معجون البندورة
ملح وبهار ورشة قرفة
(الطماطم)
ماعقة صغيرة من الجردل
بيضة واحدة وماعقتا طعام من الكمك المطحون
نصف مهروسان من الثوم
٣ رؤوس بطاطا مقطعة إلى شرائح رفيقة جداً (مثل التشيبس)
نصف كوب من الكاتشاب وزيت.

جاتوه بنكهة الحامض

التحضير

يحمى الفرن إلى حرارة ٢٥٠ درجة فهرنهايت. يدهن ٥ قوالب الجاتوه المتعدد الأوعية بقليل من الزبدة والدقيق.

يحفق السكر والزبدة والفانيلا والبيض في وعاء كبير، شرط ألا يكون ما هو ملتصق على الجوانب، باستمرار، إلى حين الحصول على مزيج قشدي. يضاف حينها برش الليمون. يخلط الدقيق والبايكينغ باودر والملح.

يحفق هذا المزيج تدريجياً مع الحليب. تملأ القوالب بهذا المزيج. وتخبز لمدة ساعة تقريباً أو حتى يخرج عود الأسنان الخشبي نظيفاً. بعد غرزه فيها. تترك القوالب حتى تبرد لمدة ٢٠ دقيقة ثم تفرغ محتوياتها وتترك حتى تبرد تماماً فوق مصبغ حديدي.

الكمية تسع ١٢ قطعة

ثلثا الكوب من السكر
كوب وربع الكوب من الزبدة العادية
ربع ملعقة صغيرة من البايكينغ باودر
ملعقة صغيرة من الملح
٥ بيضات في حرارة الغرفة
٣ أكواب من الدقيق المتعدد الاستعمالات
ملعقة طعام من برش الليمون
كوب من الحليب.

ورد الشام
(بقلاوة بالقشدة)

الكمية تسع ٢٠ إلى ٢٤ قطعة

علبة من عجينة البقلاوة الجاهزة (موجودة في السوبرماركت)
نصف كباية غرام من القشدة
صنتق حليب مطحون (لاونة)
زهر الليمون (لاونة)
كوبان من الزبدة العادية أو السمن المعروجة مع الزبدة
شراب السكر المركز.

التحضير

يدهن قعر صينية مستطيلة متوسطة الحجم بالزبدة.

توضع رقاقة من عجينة البقلاوة تغطي الصينية ثم تمسح طرفها الزبدة الذوبة بواسطة فرشاة. تكرر العملية نفسها حتى وضع ١٨ أو ٢٠ رقاقة من العجين يخلق بعضها البعض.

تقطع العجينة بواسطة سكين إلى مربعات وبسكب فوقها المزيد من الزبدة الذوبة أو الزيت بين الحواف.

يحمى الفرن مسبقاً إلى ٣٥٠ درجة فهرنهايت وتخبز البقلاوة حتى تنتفخ وتصبح وردية اللون قالياً.

يسكب شراب السكر المركز البارد فوق البقلاوة وتترك جانباً لامتصاص كل القطر.

حين تبرد البقلاوة تماماً، تفتح كل قطعة إلى اثنتين مثل السندويش وتوضع ملء ملعقة من القشدة في الوسط. وتزين كل قطعة بالقشدة العجلي وزهر الليمون.

تقدم هذه البقلاوة بمثابة

وطيّب لما

إعداد السيدة
أنا هيد دوفيكيان
Vidanie Adexilien DAVID

كرة الفراولة بالشوكولا

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص
كيلوغرام من الفريز (الفراولة) الحمراء مع أغصانها
٥٠٠ غم من الشوكولا السوداء
ليمونة هندية
ورق المنيوم.

التحضير

تغسل الفراولة وتجفف بمحارم المطبخ الورقية، شرط إبقاء أغصانها الخضراء ملتصقة بها. تذوب الشوكولا في المدرزة في وسط الصينية المدرزة، أو في أي وعاء آخر، من الفخار. تلف الليمونة الهندية بورق الألمنيوم للحصول على شكل كرة. يوضع القليل من الشوكولا في قعر ورق الألمنيوم للصق الكرة بالصينية. يغمس نصف كل حبة فراولة في الشوكولا، وتغرز حبات الفراولة بالقرب من بعضها البعض على ورق الألمنيوم للحصول على شكل جميل ولا تبقى مساحات فارغة ظاهرة للعيان. توضع هذه الكرة المدرزة في وسط الصينية المدرزة، أو أي وعاء آخر، من الفخار. تلف الليمونة الهندية بورق الألمنيوم للحصول على شكل كرة. يوضع القليل من الشوكولا في قعر ورق الألمنيوم للصق الكرة بالصينية. يغمس نصف كل حبة فراولة في الشوكولا، وتغرز حبات الفراولة بالقرب من بعضها البعض على ورق الألمنيوم للحصول على شكل جميل ولا تبقى مساحات فارغة ظاهرة للعيان. توضع هذه الكرة المدرزة في وسط الصينية المدرزة، أو في

خبز بالشوكولا

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

ثلاثة أو (ثلاثة وثلاثة ارباع) الكوب من الدقيق
ربع كوب من السكر
ربع كوب من الزبدة في حرارة الغرفة
ربع ملعقة صغيرة من الملح، ملعقة طعام من الخميرة الفورية
نصف كوب من المياه الساخنة
نصف كوب من الحليب الساخن
بيضة واحدة وصفار بيضة لدهن سطح الخبز
زبدة طرية
كوب من رقاقات الشوكولا

التحضير

يخلط كوبان من الدقيق مع السكر والزبدة والملح والخميرة في وعاء الخلاطة الكهربائية. تضاف المياه الساخنة والحليب الساخن والبيضة. يخفق الكل شرط كشط ما هو ملتصق بحواف الوعاء باستمرار.

يضاف ما يكفي من الدقيق لجعل العجينة طرية وإنما متماسكة. تقلب العجينة فوق سطح مكسو بالقليل من الدقيق وتدعك لمدة ٥ دقائق تقريباً أو حتى تصبح طرية ومرنة. توضع العجينة في وعاء متوسط مدهون بالزبدة وتغطى وتترك في مكان دافئ لمدة ساعة كاملة حتى تنتفخ أو يتضاعف حجمها. عندما تصبح جاهزة تضاف إليها رقاقات الشوكولا. تحضر أشكال أسطوانية صغيرة من الخبز وترصف في صينية مكسوة بالقليل من الزبدة. يدهن سطح قطع الخبز بصفار البيض وتترك جانباً لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة. يحمى الفرن إلى حرارة ٤٠٠ درجة فهرنهايت وتخبز فيه الصينية لمدة ١٢ إلى ١٨ دقيقة حتى يصبح الخبز بنياً ذهبياً.

البريوش المقلي

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

تحضير البريوش
نصف كيلوغرام من الدقيق
نصف ملعقة صغيرة من الملح
٣٠٠غ من الزبدة في حرارة الغرفة
٣ ملاعق طعام من السكر
ملعقتا طعام من الخميرة الفورية
٦ بيضات.

التحضير

يخفق البيض مع الملح والزبدة والسكر والخميرة والدقيق. تدعك العجينة بإضافة المزيد من الحليب عند الحاجة للحصول على عجينة دبقة. تترك العجينة حتى ترتاح وتنتفخ. يدهن قمر صينية بالزبدة وتبسط فوقه عجينة البريوش. وحين تنتفخ هذه العجينة مجدداً في مكان فاتر، يدهن سطحها بصفار البيض وتخبز لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة في فرن حرارته ٤٢٥ درجة فهرنهايت حتى يصبح سطحها ذهبياً. تترك البريوش حتى تبرد.

تحضير الكاسترد (قشدة انكليزية)

كوبان من الحليب، رشة فانيلا، صفار ٦ بيضات ثلاثة أرباع الكوب من السكر
تخلط هذه المكونات معاً وتوضع فوق النار شرط الاستمرار في التحريك حتى يغلي المحتوى تفادياً لتكتل الكاسترد. وإذا حدث وتكتل الكاسترد، يجب تصفيته للحصول على كاسترد ناعم.

الجمع

يقطع البريوش المخبوز إلى شرائح مثل الجاتوه، وتغمس الشرائح في الكاسترد ثم تقلى في مزيج ٢٠ غ من الزبدة وملعقة طعام من السكر في مقلاة ساخنة. يقدم البريوش مع المزيد من الكاسترد والفاكهة.

لفافات العجين بالفطر والجبنة

الكمية تكفي ٨ إلى ١٢ شخصاً

العجينة

كوب وربع الكوب من المياه الفاترة
ملعقة صغيرة من الخميرة الفورية
نصف كوب من الحليب الفاتر
ملعقتا طعام من السكر
ربع ملعقة صغيرة من الملح
ملعقتا طعام من الزبدة في حرارة الغرفة
كوب ونصف الكوب أو كوبان من الدقيق بيضة واحدة.

الحشوة

كوب من الفطر المعلّب المصفى والمفروم، المقلي مع ملعقة طعام من الزبدة
وملعقة طعام من البصل المفروم
كوبان من الجبنة المتنوعة
كوب من اللحم البقري المعلّب أو كوب من شرائح الحبش المعلب.

التحضير

يوضع الدقيق والزبدة والخميرة والسكر والملح والبيض والمياه الفاترة والحليب الفاتر في خلاطة الطعام الكهربائية.
يخلط الكل معاً حتى تصبح العجينة متماسكة في زاوية واحدة من الخلاطة. وإذا كانت العجينة طرية جداً، يمكن إضافة القليل من الدقيق شرط الحفاظ على طراوة العجينة.
تترك العجينة حتى ترتاح في وعاء مغطى بقطعة قماش حتى تنتفخ ويتضاعف حجمها.
ترق العجينة فوق سطح مكسو بالدقيق، وتبسط فوقها الجبنة والفطر المفروم واللحم البقري المعلّب أو شرائح الحبش (اختياري).
تلف العجينة مثل العجلة، وتقطع من ثم إلى شرائح متساوية. تخبز لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة في فرن حرارته ٣٧٥ درجة فهرنهايت إلى أن تصبح جهاتها وردية اللون.
تقدم اللفافات ساخنة.

إعداد السيدة
أناهيد دوشيكيان
Vatche Adelian(SMU EB)

عيش السرايا

كمية تصنع ١٧ قطعة

٢٤ شريحة من الخبز الأبيض
٧٥٠مل من القشطة
٥ أكواب من السكر مع ٥ أكواب من الماء
محولة إلى شراب كارميل مركز
قصف كباية غرام من الفرولة (الفروز).

التحضير

ترصف شرائح الخبز في صينية الخبز وتحمص في فرن حرارته ٢٧٥ درجة فهرنهايت حتى تصبح وردية اللون قليلاً. لكن يجب الانتباه لعدم حرق الخبز لأن حرارة الفرن تكون مرتفعة.

في هذا الوقت، يتم تحضير شراب الكارميل المركز من خلال تسخين السكر في قدر غير لاصقة حتى يبدأ لون الحواف بالتغير. يحافظ السكر بعناية للحصول على سكر كارميل لذيذ.

تضاف ٥ أكواب من الماء ويتبلع طهو شراب السكر المركز إلى أن يصبح رقيقاً جداً وإنما بلون الكارميل. يصب شراب السكر المركز والساخن فوق الخبز المحمص الساخن أيضاً ويترك الخبز حتى يمتص كل شراب السكر. وحين يبرد الخبز، تستعمل قطاعة البسكويت أو أي قالب دائري الشكل لتقطيع دوائر يجب أن يتم الحصول على ٢٤ دائرة.

ترصف نصف كمية الدوائر في صينية التقديم، ويسكب فوق كل منها ملعقة طعام من القشدة، تعطى للقشدة بقطعة أخرى من الدوائر ومن ثم بطبقة أخرى من القشدة.

يزين الطبق بالفراولة وتسكب صلصة الكارميل حوله ويقدم بارداً بمثابة نوع من الحلوى الشرقية.

صلصة الكارميل

يسخن كوب واحد من السكر لتحويل إلى كارميل. يضاف إليه كوب من الكريما المطازجة ويخلطان معاً يتركا حتى يبرد.

تستعمل صلصة الكارميل هذه لتزيين الأطباق. فما رقية الصلصة فيجب الاحتفاظ بها في الثلاجة.

جاتوه ملفوف بالكريما واللوز

الكمية تكفي ١٢ شخصاً

الجاتوه الملفوف
Swiss Roll

٦ بيضات مفصولة
ربع ملعقة صغيرة من الملح
كوبان من رقائق اللوز
قصف كوب من السكر
قليلاً
قصف كوب من الدقيق.
الكوب من مسحوق
السكر صفار ٣ بيضات
كوبا من الزبدة
كوبان من الماء.

المحصصة: كوبان من الزبدة ذهبي حرارة الغرفة، كوب وربع الكوب من مسحوق السكر صفار ٣ بيضات قصف كوب من الماء.

التحضير

فاتر، يلف من ثم باللورق لمنحه شكل لأنبوبة. يحشى الجاتوه بكريما الزبدة، ويغلف سطحه بالمزيد من هذه الكريما. يلف الجاتوه فوق طبقة من اللوز المحمص ويحفظ في الثلاجة لمدة ٥ إلى ٦ ساعات.

يقطع الجاتوه إلى شرائح ويقدم مع العصير أو الشاي أو القهوة.

إعداد كريما الزبدة

يوضع الماء في قدر، ويضاف إليه السكر حتى يغلي.

حين يبدأ الغليان، تترك القدر فوق النار حتى يغلي محتواها لمدة ٥ دقائق إضافية، شرط الا تتحرك.

يوماً، بواسطة ملعقة خشبية. لمنحه شكل لأنبوبة.

المركز جاهزاً، تسكب بضع قطرات منه في الماء البارد. وإذا تحولت إلى كرة صغيرة، يكون الشراب قد أصبح جاهزاً أو إذا أصبحت القشعات صغيرة.

يضاف شراب السكر المركز فوق صفار البيض المخفوق، ويتابع الخفق حتى يصبح المزيج كلفاً وشاحب اللون وبارداً تماماً.

تضاف قطع الزبدة الطرية تدريجياً إلى المزيج المحضر آنفاً. يتابع الخفق حتى الحصول على كريما الزبدة طرية.

تبسط كريما الزبدة داخل الجاتوه قبل لفه مثل السجادة.

بيتزا نابوليتانا

التحضير

تفشر البطاطا وتقطع إلى مكعبات وتغسل. توضع في قدر ويضاف إليها الفايل من الماء (نصف ملعقة صغيرة) وكمية كافية من الماء لغمرها، تسلق البطاطا حتى تصبح طرية جداً. تصفى البطاطا وتهرس للحصول على هريسة.

يخلط الدقيق والزرع والهريسة البطاطا والخميرة الفورية ونصف كوب من الماء الفاتر. يعجن الكل معاً في خلاطة الطعام العجينة طرية وإنما متماسكة. إذا كانت العجينة يدوية جداً، يمكن إضافة الفايل من الدقيق. وإذا كانت جافة جداً، يمكن إضافة الفايل من الماء الفاترة.

للحصول على عجينة متوسطة الطراوة. تعطى العجينة وتترك حتى تزداد جودة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة. تدهن صينية الپيتزا بالفايل من الزيدة وتبسط فيها العجينة بشرط أن تكون سماكتها ٢ سم. تبسط صلصة الطماطم فوق العجينة، ومن ثم الفطر والزيتون، والتوابل الإيطالية أو الصعتر، واللحم حسب الرغبة. يعطى الكل بجبنة الفروفر. تجهز الپيتزا في فرن حرارته ٢٠٠ درجة فهرنهايت لمدة ١٥ دقيقة حتى تنضج العجينة وتذوب الجبنة. تقسم العجينة قطعاً عادية وتقدم ساخنة.

صلصة البندورة

١٫٥ كباية غرام قصف الكباية و غرام من البندورة المقشرة والمفرومة فصان من الثوم بصلة متوسطة مفرومة ناعماً
ملعقة طعام من الزبدة
ملعقة طعام من زيت الزيتون
ملعقة صغيرة من السكر
ورشة من الملح.

التحضير

يسخن زيت الزيتون والزبدة في مقلاة أو قدر. يضاف البصل والثوم ويقليان حتى يصبح لونهما شاحباً.

تضاف البندورة المفرومة ويطهى الكل معاً حتى تمتص البندورة معظم السائل وتنضج.

يضاف السكر ورشة الملح. يمكن استعمال هذه الصلصة لكل أنواع البيتزا.

(كوب واحد)
قصف كوب من الزيتون
الأسود من دون نوى
ملعقة طعام من التوابل
الإيطالية أو الصعتر
٢٠٠ غ من جبنة الفروفر المقشتة.

الكباية غرام من صلصة (البندورة (المطعاطم)
كوب وقصف الكوب من اللحم البقري المعاب
٢٠٠ غ من جبنة الفروفر
٢٫٥ كباية غرام قصف

لكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص
رغيفان متوسطان من البطاطا المغرفان
ومتبلان
١٠٠ غ من الزيت النباتي +
ملعقة صغيرة من الملح
عجينة صغيرة من الفطر
أكواب الماء الفاتر
قصف كباية غرام من الدقيق
ملعقة طعام من الخميرة الفورية + قصف كوب من الماء الفاتر

الجزرية

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

كيلو غرام من الجزر (البرتقالي الأون المبشور
كوب من الكاسو
٨ أكواب من السكر
٨ أكواب من الماء
عصير ليمونتين
نصف ملعقة صغيرة من حامض الليمون
كيلو غرام من شراب النترة المركز
فستق حلبي.

التحضير

يبشر الجزر ويوضع في وعاء. يتبع طوال الليل في الكاسو والماء ثم يغسل ثم في اليوم الثاني ٤ أو ٥ مرات للتخلص تماماً من الكاسو.

يغمر الجزر بالماء ويوضع فوق نار حتى يبدأ يغلي، ثم تخفف النار. يترك معتوى القدر يغلي برفق لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة حتى يصبح الجزر طرياً.

يصفى الجزر ويحتفظ بالماء الذي استعمل في السلق.

تضاف مقادير متساوية من السكر إلى مقادير الجزر، ويغلى لكل فوق النار حتى يصبح أكثر سماكة.

يضاف عصير الليمون ويمزج لكل جيداً.

ترفع القدر عن النار.

يضاف الجزر المسلوق إلى الشراب المركز والكرفس ويترك لمدة يومين أو ثلاثة أيام.

يرفع الجزر من الشراب ويوضع في وعاء. يتبع طوال الليل في الكاسو والماء ثم يغسل ثم في اليوم الثاني ٤ أو ٥ مرات للتخلص تماماً من الكاسو.

يعمر الجزر بالماء ويوضع فوق نار حتى يبدأ يغلي، ثم تخفف النار. يترك معتوى القدر يغلي برفق لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة حتى يصبح الجزر طرياً.

يصفى الجزر ويحتفظ بالماء الذي استعمل في السلق.

تضاف مقادير متساوية من السكر إلى مقادير الجزر، ويغلى لكل فوق النار حتى يصبح أكثر سماكة.

يضاف عصير الليمون ويمزج لكل جيداً.

ترفع القدر عن النار.

يضاف الجزر المسلوق إلى الشراب المركز والكرفس ويترك لمدة يومين أو ثلاثة أيام.

يرفع الجزر من الشراب المركز

جاتوه جوز الهند

إعداد السيدة
أناهيد دوفيكيان
Vatsrie Adalian

تحضير كريما جوز الهند

يسخن حليب جوز الهند جيداً في قدر ثم يترك جانباً.

يخلط دقيق الذرة مع السكر والأربع بيضات. يضاف جزء من حليب جوز الهند تدريجياً إلى مزيج البيض ودقيق الذرة. تضاف من ثم بقية حليب جوز الهند ويخلط الكل معاً.

تدار قدر جوز الدار ويطهى الكل حتى يصبح المحتوى كثيفاً جداً.

ترفع القدر عن النار ويفرغ محتواها في صينية. تغطى هذه الصينية بورق ألمنيوم اللاصق وتترك حتى تبرد تماماً.

الجاتوه

بياض ٦ بيضات و١ ملاعق طعام من السكر محفوقة للحصول على مزيج خفيف وزغب

صفار ٦ بيضات ومعلقتا طعام من السكر محفوقان معاً

تضاف رشة فانيلا. ومن ثم نصف كوب من الدقيق.

يحرك الكل بواسطة المعلقة وبيسطح صينية مستطيلة مكسوة بورق البرشمان. تدخل الصينية لمدة ١٠ إلى ١٢ دقيقة في فرن حرارته ١٠٠ درجة فهرنهايت إلى

شراب السكر المركز

كوبان من الماء

٦ ملاعق طعام من السكر

رشة فانيلا

يغلى الكل معاً فوق النار لمدة ٧ إلى ١٠ دقائق ثم يترك جانباً.

مزيج الفاكهة الاستوائية

أنناس، كيوي، فراولة (طوبى)، مقلى مقطعة كلها إلى شرائح

فن وخرج عود الأسنان فتابرأ بعد غرزه في الجاتوه.

الكريما الطازجة

يخفق ثلاثة أرباع الكوب من الكريما الشباتية مع ثلاث ملاعق من الكريما الحيوانية للحصول على كريما كاملة.

انجمع الجتوه

تخلط كريما جوز الهند مع الكريما الطازجة المخفوقة

يقسم الجتوه المجهز إلى ٣ مستطيلات.

يوضع المستطيل الأول في الصينية ويدهن سطحه بشراب السكر المركز (الترطيبة)

يبسط من ثم جزء من كريما جوز الهند.

توضع الفاكهة المقرومة فوق الكريما.

توضع بعدها طبقة أخرى من الجتوه وترطب بشراب السكر المركز.

يبسط ظهرها المتبقي من كريما جوز الهند. ومن ثم توضع الفاكهة المقرومة والكريما الحيوانية المتبقية.

القيمة تكفي ١٢ شخصاً

كوبان من حليب جوز الهند

١١٠ غرامات من دقيق الذرة

٢٥٠ غم من السكر و ٤ بيضات.

جاتوه بالبسكويت والجوز

التحضير

يوضع الحليب المكثف والمحلى مع العلبة غير المفتوحة في قدر. تضاف كمية كافية من الماء لتغطية القدر. ويترك الكل يغلي فوق النار لمدة ساعة كاملة.

تفتح العلبة بواسطة مفتاح العلب وسوف تجدين أن الحليب تحول إلى لون الكارامل وتسمح كثيفة.

ترصف طبقة من قطع البسكويت بالقرب من بعضها الأبعض، ثم يبسط فوقها الحليب الذي تحول إلى كارامل.

توضع طبقة أخرى من البسكويت، ومن ثم تزيد من الحليب المتحول إلى كارامل. تتابع العملية على هذا النحو للحصول على قطع بسكويت مستطيلة أو مربعة ملتصقة ببعضها في شكل جاتوه.

يبسط المزيد من الكارامل في الأعلى ويرش من ثم الجوز.

يحفظ البسكويت في الثلاجة حتى موعد التقديم.

القيمة تكفي ١٢ شخصاً

٣٨ قطعة من بسكويت الزبدة Butter Biscuit عادية من الحليب المكثف والمحلى

نصف كوب من الجوز المدروم.

تمارا

التحضير

تخفق الزبدة والسكر لدقائق معاً للحصول على مزيج أبيض وخفيف.

يضاف الدقيق للحصول على عجينة طرية وأنيقة.

تحضر كرات صغيرة من هذه العجينة وتحشى بالبلح، ثم تحول إلى أشكال مستطيلة وتغمس في الفستق الحلبي المطحون وتحفر لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة في فرن حرارته ١٠٠ درجة فهرنهايت. يجب ألا تصبح قطع الحلوى وردية اللون وإنما ناضجة.

لإعداد حشوة التمر

تنزع نوى من حبات التمر المجففة وتوضع فوق النار مع القليل من الزبدة حتى تصبح طرية ودبقة. تحضر كرات صغيرة لاستعمالها لاحقاً في العجينة.

القيمة تكفي ١٠ إلى ٦ أشخاص

كوبان من الدقيق

كوب من الزبدة أو السمن في حرارة الغرفة

كوب من السكر الناعم

نصف كوب من الفستق الحلبي المطحون خشناً

٢٠٠ غم من التمر المطبوخ ومعلقتي طعام من الزبدة.

جاتوه مزين
بالفاكهة الطازجة

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

جاتوه «بيض قطره ٢٤ سم
حبتان من الكيوي مقطعتان إلى شرائح دائرية
حبة ملفا مقطعة إلى شرائح
حبة متدرين مقطعة إلى شرائح
حبتان في ٥لات حبات من الفراولة (الدرير).

التحضير

تقطع مختلف أنواع الفاكهة إلى أشكال محظفة.

يزين الجاتوه بهذه القطع.

يدهن سطح الجاتوه بمربى المشمش.

جاتوه الشوكولا الأبيض
كوب ونصف الكوب من الدقيق
ثلثا الكوب من السكر
نصف كوب من اللبن
ربع كوب من السمن النباتي (كريسكو بنكهة الزبدة)
نصف ملعقة صغيرة من «الباكينج صودا»
نصف ملعقة صغيرة من «الباكينج بايودر
رشة ملح
لوز و بندق محمص ومطحون لانيزة
رشة فانيليا
بيضتان.

التحضير

يحمى الفرن إلى حرارة ٢٥٠ درجة فهرنهايت. يرصص ورق البرشمان في قعر وجوانب قالب دائري قطره ٢٤ سم . تحقق كل المكونات مع بعضها وتسكب في القالب، ثم تجز لمدة ٣٥ إلى ٤٠ دقيقة في الفرن حتى يخرج عود الأسنان نظيفاً بعد غرزه فيها.

يترك الجاتوه حتى يبرد فوق مصبغ حديدي لمدة ١٠ دقائق، ثم ينزع من القالب، ويقشر عنه ورق البرشمان بعناية. تبسط الكريما المطازجة المخفوقة فوق الجاتوه وعلى جوانبه التي تزين أيضاً بالموز أو البندق المحمص والمطحون.

الكريما الطازجة المخفوقة

كوب من الكريما المطازجة النباتية
كوب من الكريما المطازجة الحيوانية
ربع كوب من السكر تخفق الكريما النباتية حتى تصبح بيضاء وزغبة، وتضاف إليها من ثم الكريما الحيوانية. يتابع الخفق حتى يصبح المزيج زغبا وأبيض اللون. يستعمل هذا المزيج لتزيين الجاتوه.

لازانيا مع ثمار البحر

جرّبي طبقاً إيطالياً كلاسيكياً بنكهة طازجة وجديدة- لازانيا مع القشدة والسمك.

الكمية تكفي ٦ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق
مدة الطهو ٥٥ دقيقة

- قلل من ربع كوب من الزبدة
- ٢ فصان من الثوم، سحوقان
- ربع كوب من الدقيق العادي
- ٢٢ ملعقة أو كوب و٥ ملاعق من الحل الأبيض الجاف
- ٢٠ ملعقة أو كوب و٣ ملاعق طعام من القشدة المزدوجة
- (ربع قبة) ربع كوب ماء من جبن فلوريدي، مبشور
- حفنة من البصل الأخضر، المقطع إلى شرائح
- ملعقتا طعام من الشبت المفروم طازجاً
- ٤ بيض أو (قل من كياو بوقية) من شرائح سمك، محتافة (سامون، حدوق مدخن، قد)، مقطعة إلى مكعبات
- كوب وربع من الفريدس الشيء، المقشر
- ملعقة طعام من الزيت
- ٣ أكواب من اللازانيا الخضراء
- كوبان من الكوسا، المقطعة إلى شرائح
- كشف كوب تقريباً من جبن البارما المبشور حديثاً

١ تذوب الزبدة في مقلاة ويغلى فيها الثوم لمدة ٢٠ ثانية. يضاف الدقيق ويحرك بسرعة ليمتزج جيداً. ثم يضاف الحل تدريجياً، مع الخفق الجيد للحؤول دون تشوه الكتل. تغلى الصلصة لمدة ٢ دقائق لطهو الدقيق. لا تجزعي عند ظهور الكتل في الدقيق. ما عليك سوى تمرير الصلصة عبر منخل ووضعها في مقلاة أخرى نظيفة.

٢ ترفع المقلاة عن النار، وتضاف إليها القشدة، وجبن الفروماج، وحافات البصل، والشبت. ثم يمزج السمك والفريدس مع الصلصة، ويضاف إليها الكثير من الملح والفلفل الأسود. تبدو الصلصة كثيفة جداً في هذه المرحلة لكنها تصبح رقيقة أثناء الخبز.

٣ توضع قدر كبيرة فيها ماء مملحة على النار حتى تغلي. ويضاف إليها الزيت لطهو اللازانيا لمدة ٢ إلى ٤ دقائق (وتفرض وقرت لا يمنع اللازانيا من الالتصاق على بعضها). وإذا التصقت، عليك إبعادها بحذر عن بعضها أثناء إخراجها من القدر). تخرج اللازانيا من القدر باستعمال مِسطح مثقوب وتوضع جانباً، في غضون ذلك، توضع الكوسا المقشرة في مياه مغلية لمدة ٢٠ ثانية، ثم تصفى جيداً.

٤ يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ١٩٠ درجة مئوية، أو ٣٧٥ درجة ف، أو غاز ٥.

توضع ثلث كمية اللازانيا في طبق مقاوم لحرارة الفرن، وتصف طوقها ثلث صلصة ثمار البحر، ومن ثم ثلث شرائح الكوسا. ثم تكرر الطبقات مرتين، شرط الانتهاء بشرائح الكوسا. يعثر برش جبن بارما فوق الطبق ويطهى لمدة ٤٥ دقيقة، حتى يصبح سطحه العلوي ذهبياً ومالئاً. فاقض الجبن إذا تحول السطح العلوي إلى اللون الذهبي بسرعة، يجب تغطيته بورقة ألمنيوم.

قبل الخدمة الواحدة: ٨٠٠ وحدة حرارية، ٤٩ غ من الدهن.

نقاط للتذكير:

- لقد استعملنا جبن الفروماج لنكهته القوية والفريدة. يمكن استعمال جبن الفيدار بدلاً عنه.
- يستخدمي طبقاً حزفياً حجمه ١٦×١٠×٢ سم مقاوماً لحرارة الفرن. وفي حال استعمال صينية معدنية، تتضع اللازانيا على نحو أسرع. لذا، يجب تغطية قعر الصينية بورق الألمنيوم. يحمى الفرن إلى حرارة ١٨٠ درجة مئوية، ٣٥٠ درجة ف، غاز ٤، ويطهى الطبق لمدة ٢٥ دقيقة.
- لتقديم الطبق، تُقسم اللازانيا إلى حصص فردية، ثم تبرد وتقدّم. وعند الحاجة إلى تدفئتها، يذاب الثلج، ويحمى الطبق في فرن حرارته ١٨٠ درجة مئوية، أو ٣٥٠ درجة ف، أو غاز ٤، لمدة ٢٠ دقيقة.

سلطة الفطر المخللة

تنظف كل حبات الفطر وتشلبه، ثم تقطر إلى نصفين أو تقطع إلى أقسام كبيرة. يحمى الزيت والزبدة في مقلاة كبيرة وتقلى بها حبات الفطر وشرائح الفلفل والكراث بفرق نار خفيفة لمدة ٥ دقائق تقريباً، تنزع حبات الفطر من المقلاة بواسطة ملعقة مثقوبة وتوضع جانباً لتبرد.

يضاف الخل إلى عصارة المقلاة، وتوضع على نار حتى الغليان ثم تترك تغلي ببطء لمدة ٥ دقائق حتى يتضاءل حجم السائل إلى النصف. يترك المزيج حتى يبرد، ثم يضاف إليه البقدونس المفروم والفطر المطهو ويتبل جيداً. يحفظ في البراد حتى تدعو الحاجة إلى استعماله.

في الحصة الواحدة: ١٦٠ وحدة حرارية، ٢١ غم من الدهن.

هل تحتاجين إلى المزيد من الأفكار للسلطة؟

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٥ دقيقة
مدة الطهو ١٥ دقيقة

علبة كبيرة أو نصف كيلو تقريباً من الفطر المتجانس
ملعقتا طعام من زيت الزيتون
١/٥ رطل من زبدة كوب) من الزبدة
بضع شرائح من الفلفل الأحمر
٤ حبات من الكراث
الأكتدلسي المفروم خشناً
١٠ ملاعق من الخل الأبيض الجاف
ملعقتا طعام من البقدونس الطازج المفروش الورقة، مفروم

ذرة بالزبدة والفلفل

تطهى الذرة في المياه المملحة المغلية لمدة ٥ دقائق، ثم تصفى. تخلط بقية المكونات مع بعضها وتبلل.

تفرك رؤوس الذرة بالزبدة وتشوى فوق النار لمدة ٥ إلى ٧ دقائق، مع تقليبها وتطريتها بالزبدة طوال الوقت، تسكب فوقها بقية الزبدة وتقدم ساخنة.

في الحصة الواحدة: ٢٣٠ وحدة حرارية، ٢٢ غم من الدهن.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ٥ دقائق
مدة الطهو ١٢ دقيقة

٤ رؤوس ذرة طازجة (ربع كوب تقريباً) أو ٤ ملاعق طعام من الزبدة المذوبة

نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر المطزج المفروم
ملعقتان صغيرتان من البقدونس المفروم

جاتوه الموز والشوكولاته الفايبر الدسم

الكمية تكفي ١٢ شخصاً
مدة التحضير ٢٠ دقيقة
مدة الطهو ساعة واحدة

كوبان من الدقيق العادي
٢ ماعقتان صغيرتان من ذرور الخبز
(باكينج باودر)
من مسحوق الكاكاو
كوب ونصف من السكر
موزتان من الحجم المتوسط، مهروستان
كوب و١/٢ ماعقة من الحليب الخالي من الدسم
٣ ملاعق طعام من زيت دوار الشمس
٥ ملاعق طعام من الشوكولاته المرّة مذوّبة
بيضة
ڤانلين بيضتين
كوب من اللبن الزبادي
٣/٤ وقيبة من التوت الطازج

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ٢٥٠ درجة مئوية، أو ١٨٠ درجة ف، أو غاز ٤.

يدهن الزيت في قعر قالب جاتوه قطره ٢٠.٥ سم. يحاط الدبابق بورق الكوشات الحلقة. يحاط الكل جيداً ثم يضاف إليه برادش ليمونتين.

يصب العزيج في صينية خبز معقمة قليلاً ويطهى لمدة ساعة تقريباً حتى يصبح الجاتوه شبه صلب (يفترض بالسيخ المدخل في الوسط أن يخرج نظيفاً). تبرد الصينية لمدة ١٠ دقائق قبل قالب محتواها على مصبّ معدني.

معدّل تبرد الجاتوه يشطر نصفين أفقيين. يحشى بالقشطة وتوضع عليه ثمار التوت. ثم يزين بالمتبقي من الفاكهة ويرش عليه السكر الناعم في الحصة الواحدة: ٢٧٠ وحدة حرارية، ٦ غ من الدهن، ٢٠ ٪ من الطاقة الإجمالية من الدهن.

يمكنك إعداد الجاتوه وتناوله، فقد خفضنا محتوى الدهن إلى النصف فدرجت كتلة لا يزال شديد الدسم، وهذا أمر لا بدّ منه لكي تحافظ مستويات الكولسترول في الدم وبرغبوز في متعة.

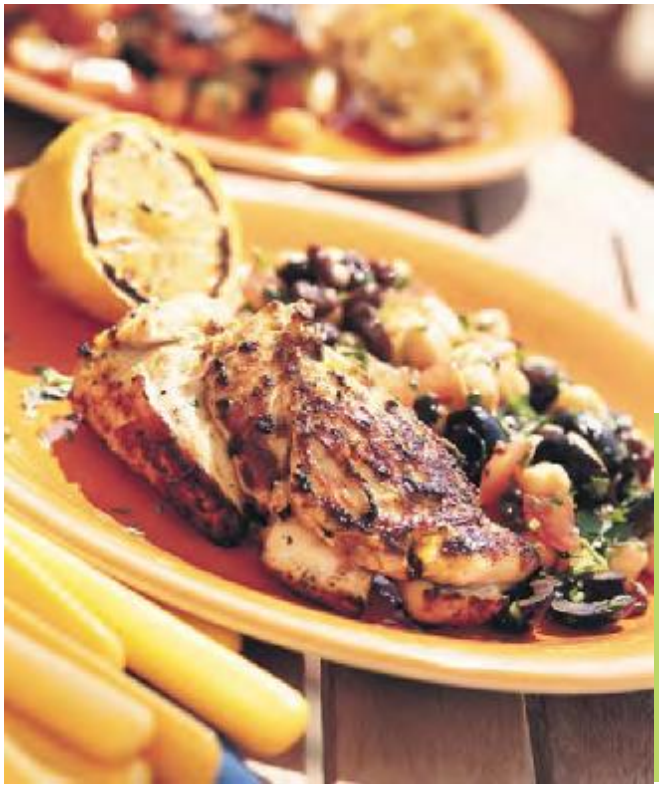
يخنة الدجاج

مع سلطة الزبيب والأوز

تتبّل صدور الدجاج وتقلى وتوضع في قاعدة وعاء زجاجي شبه مسطح. تمزج كل مكوّنات المحلول المحلّل وتسلق الدجاج بعضه الإناء ويزال محتواه ويتبّل الدجاج مدة ساعة. تمزج صوصة كل مكوّنات السلطة وتقلى جيداً. توضع في البراد حتى الليل.

يطهى الدجاج على مجعل الشواء لمدة ١٠ دقائق، مع تقليبه غالباً. ثم يزين بالطبق، وتضع الصلصة المشوية وتقدم مع السلطة.

في الحصة الواحدة: ١٥٠ وحدة حرارية، ١٥ غ من الدهن. إليكم تتابعي في شراء زيت الزيتون الصلصة، بعدك إعداده بتصدك. يسع ٢٠ ملعقة طعام أو كوب، و٤ ملاعق من زيت الزيتون وشرعتان من برش الصلصة. يترك الدجاج منقوعاً حتى الليل. يحرج برش الصلصة من الزيت ويضغطها الأخير في شبكة.



الكمية تكفي ٤ أشخاص

مدة التحضير ١٥ دقيقة، الطبخ والتبريد ٤٠ دقيقة، مدة النقع ١٠ دقائق

٤ صدور دجاج خالية من العظام

لمحلول المخلل

ملعقتا طعام من عصير الحامض

رطل لفصان الزعفران

ملعقتان صغيرتان من الزنجبيل المطحون

ملعقة صغيرة من الكمون المطحون

رصاة، مفروكة فلفلاً

ملعقتا طعام من الأوز المطحون

ملعقتا طعام من زيت الزيتون

السلطة

كوب من الزبيب

(٣/٤ كوب) من الأوز الكامل، المنزوع القشرة والمحمص

حبتان من البنجورة الصغيرة الناضجة، مفرومة

١٠٠ غ من الجبن المطهو

رضع حبات من الزيتون الأسود، المستخرجة النوى والمشطورة إلى نصفين

ملعقتا طعام من زيت الزيتون الحامض.

قهوة مثلّجة

تخلط القهوة مع الحليب البارد وتحلّى حسب الذوق. تسكب في قالبين وتسكب فوقها الثلج المسحوق. تقدم على الفور.

الكمية تكفي ٤ أشخاص

٣ ملاعق كبيرة من روح قهوة Osmo

(ثلاثة أكواب مقسمة الكوب) من الحليب البارد وثلج مسحوق

شراب الياسمين والزنجبيل

يحضر ليتر من الشاي بإستعمال أوراق شاي الياسمين. يصفى الشاي ثم يخلط مع نصف كوب من السكر وثمار الزنجبيل مع عصيرها. يخلط هذا المزيج مع عصير الزنجبيل. يضاف الثلج ويزين الكوب بأوراق الأناناس في الإبرة الزراعي.

الكمية تكفي ٦ أشخاص

٣ ملاعق كبيرة من أوراق شاي الياسمين

علبة نصف كيلو غرام تقريباً

أو ٣ أكواب من ثمار الزنجبيل المفرومة

١ ملاعق طعام من شراب الزنجبيل.

صلصات ومرقات

إن الصلصات والمرقات الكثيفة المصنوعة في المنزل أفضل وألذّ من أي شيء يمكن شراؤه، وهي تجعل المشاوي والسلطات ألذ مرتين أكثر.

مرق قشدي بالفطر

يحلط كوب من اللبن الزبادي مع رشتين من البصل الأخضر مفرومين ناعماً وملعقتي طعام من اللوم المطحون المطرح المفروم، وملعقة طعام من الدقيق (طحين) المطرح المفروم و(٢/١) ثلاثة ارباع الكوب من البنجورة (الطعم طعم) المعجنة بالشمس والمفرومة والمنفوعة بالزيت، مع الكثير من الملح والفلفل المطحون حديثاً. رقم هذا الخليط بمثابة مرق مع الخضار المشوية أو اللحم المطهو. في الوصفة الكاملة: ٢٠٠ وحدة حرارية، ١٤ غم من الدهن

صلصة الفول السوداني

يوضع فصان مفرومان من الثوم مع ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون، وصف كوب من زبدة الفول السوداني وملعقة طعام من السكر و٤ ملاعق طعام من الصلصة الصوبا. تضاف كمية قليلة من الماء حتى الحصول على الاتساق المطلوب. تترك الصلصة جوز الهند. تترك المزيج فوق النار لمدة ٥ دقائق، تقريباً حتى يصبح كثيفاً. تضاف إليه التوابل حسب الذوق. تقدم الصلصة مع الدجاج المشوي على الفحم. في الوصفة الكاملة: ٩٠٠ وحدة حرارية، ٧٦ غم من الدهن.

صلصة المشاوي

توضع بصلة مفرومة مع ٢٠ ملاعق طعام من صلصة البندورة (الطعم طعم)، وملعقتي طعام من الصلصة وبسكويتر، و٦ ملاعق طعام من السكر البني الداكن و٢/١ ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم المجفف، و٢/١ ملعقة صغيرة من الفلفل الحار، وملعقتين طعام من خل التفاح حتى قدر صغير. توضع القدر على النار حتى الغليان وتترك، تعلى مدة ٥ دقائق، تقدم الصلصة ساخنة أو باردة. في الوصفة الكاملة: ٢٧٠ وحدة حرارية، ٨ غم من الدهن.

مرق الخاص الأحمر والذرة المحلوة

تنزع بذور رأس طفل أحمر، ويقطع إلى أربعة أجزاء. تطهى فوق مصبح ساخن حتى يسود لونها. تحفظ في كيس بلاستيكي مغلق لمدة ٤ ملاعق طعام من رؤوس الذرة المحلوة مع ملعقة طعام من الحبق المطرح المفروم وملعقة طعام من زيت الزيتون المذكى، والحبق، ورأس مفروم من الكراث المقلوب. يضاف الفلفل الأحمر والتوابل إلى المزيج وتدهن. تعطى تكهة لمدة عدد حبة فوق الساطة الخضراء أو اللحم المطهو. في الوصفة الكاملة: ٢٢٠ وحدة حرارية، ١٤ غم من الدهن.

مرق الزيتون والصنوبر

يوضع ربع كوب من الزيتون الأسود المنزوع الفرى والمفروم مع ملعقتي طعام من الصنوبر المحمص، ورأس بنجرة مفروم، ورأس كراث المفروم، وملعقة طعام من البقدونس المفروم الورقة المفروم، و(أقل من ملعقة) من الخل البلسمي وملعقتي طعام من زيت الزيتون في وعاء. يحلط لكل جيداً ويقدم مع اللحم أو الخضار المشوية. في الوصفة الكاملة: ٥٠٠ وحدة حرارية، ٥١ غم من الدهن.

خمس أفكار حول المشاوي

دقق البقر مع اللحم المملح

تحلط دقق بقر متنوعة مع قطع من اللحم المملح وتمزج بالتوابل المطبوخة مع جبنة مشمش جاهزة للأكل. تسخن ٢ ملاعق طعام من العسل الأسكال مع ملعقتين صغيرتين من الخردل الكامل الحبوب. تترك لتسيخ اللحم بهذا المزيج ثم تشوى فوق النار لمدة ٨ الى ١٠ دقائق.

دجاج تقليدي

تقطع ١ صدور دجاج منزوعة الجلد والعظام إلى قطع كبيرة. يحلط طبق وعاء كوب من اللبن الطبيعي وملعقة طعام من عصير الحامض و ٤ ملاعق طعام من اللحمون الحرف Jerk seasoning. يشرح هذا المزيج فوق قطع الدجاج التي تترك، مغطاة، طوال فترة ممكنة. ثم تمزج قطع الدجاج بالتوابل مع شرائح البصل المي تسيخ وتشوى لمدة ٧ الى ٨ دقائق، شرط تقليبها على الدوام.

أسياخ البحر

يمكن تبديل الأحمال الأسفلوب «البحري» والقريدس وقطع السلمون الطازج في الأسياخ. يرش فوق الأسياخ الكثير من عصير الحامض الطازج وتطهى لمدة ٤ الى ٥ دقائق أو حتى يتحول القريدس إلى اللون الفرفيلي. تقدم هذه الأسياخ مع شرائح الحامض الطازجة وطبق الثوم.

اللحم المحمل المحطّر

تقطع شرائح من ساق الحمل إلى رقائق رقيقة وتمزج في أسياخ خشبية مع ثمار خوخ جاهزة للأكل وقشر البرتقال ومكعبات من البرتقال الطازج. يسكب زيت الزيتون مع بعض الفلفل الحار الطازج المفروم وقرائح الحزام في فوق هذه الأسياخ. تشوى فوق النار لمدة ٦ الى ٨ دقائق.

اللحم المجدل بالسمسم

تحلط ملعقة طعام من زيت السمسم وملعقة طعام من صلصة Tabil أو رأس مفروم وان من البصل الأخضر، وملعقة صغيرة من بذور السمسم المحمصة وملعقة طعام من صلصة الصوبا. تقطع شريحة ورقها ٤٥٠ غم من لحم العجل إلى شرائح رقيقة وتمزج في الأسياخ بالتوابل مع حبات بندورة صغيرة. تترك الأسياخ والصلصة وتشوى فوق النار لمدة ٤ الى ٨ دقائق، حسب ذوقك في اللحم المشوي.

٤ أفكار سهلة حول ثمار العلّيق

تحتوي ثمار العلّيق طبيعياً على القليل من الوحدات الحرارية، وهي غنية بالفيتامينات. إنها ممتازة لك. هل تحتاجين إلى المزيد من الأفكار؟

شراب توت العلّيق المنعش

يتم تحديد كوب وربع لكوب من ثمار توت العلّيق والفرز لطازجة. وحين تصبح جامدة، توضع في العلاجة الكهربائية حتى تتحول إلى هريسة ملّجة. تضف ملعقة طعام من السكر أو الدايت أو حسب الذوق، وكوب وربع لكوب من القشدة الطازجة المتوسطة الدسم. يخلط لكل جيداً وتوضع الفرز بعضها ولا يزال مطحوناً ولا يعاد عدة مرات. يضاف القليل من القرفة السكر المطحون إلى القشدة لكل هرسها. ويمكن تزيين العلّيق ببعض ثمار العلّيق الكاملة. يقدم هذا الشراب مع البسكويت.

في العصة الواحدة: ١٢٠ وحدة حرارية، ٨ غ من الدهن.

الكمية تكفي ٤ أشخاص

١ يمكن إضافة الفرز إلى طعام العبوب أو اللبن، لكن حاولي رشها ببعض العل البلسمي. لذيذة تماماً.

٢ توت العلّيق يعتبر حلوى ساخنة لذيذة وسهلة في آن. يمكن رش الثمار بالسكر، ثم طهوها في طرن منخفض الحرارة لمدة ٢٥ دقيقة، تقديمها مع القليل من الشراب المفضل لديك.

٣ الكشمش الأحمر يضفي نكهة حادة على سلطات الفاكهة، ويمكن تحويله إلى ضفيرة لذيذة بعد مزجه مع الكشمش الأبيض الحلو المذاق. كما يمكن اعتماد الكشمش أبيض اللتزيين.

٤ للعنبية نكشف عن طعم رائع في ضفيرة الماغين أو خليط الجاتوه، لكننا نحب تناولها على طبيعتها مع الكثير من القشدة المخفوقة ببعض الشراب السكر.

جاتوه بافلوف بالبندق

إنه هش في الخارج، مضيع في الوسط. ولست بحاجة إلى تبريده في فرن منطفئ مما يجعله سهل التحضير لافاية

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ١٤٠ درجة مئوية، أو ٢٧٥ درجة ف، أو غاز ١. يخفق بياض البيض مع حفنة من الملح حتى يصبح كثيفاً ومرغاً. يضاف السكر تدريجياً، مع الخفق باستمرار، إلى أن يصبح بالإمكان عزل ملعقة في المزيج لكثيف واللامع. تضاف إليه القليل والخل والدقيق الذرة والبندق، ويخلط لكل جيداً. توضع ورقة خبز في صينية. تثبت الزوايا في مكانها بواسطة القليل من مزيج المرينغ. يصب المزيج على ورق الخبز في شكل دائرة قطرها ٢٥.٥ تقريباً، تفتح فجوة صغيرة في الوسط. يطهى المزيج لمدة ساعة تقريباً إلى أن يصبح لونه شاحباً مائل البسكويت. يترك حتى يبرد.

الكمية تكفي ٨ أشخاص
مدة التحضير ٣٠ دقيقة
مدة الطهو ٦٠ دقيقة

٤ بياض بيضات كبيرة الحجم
كوب وربع كوب من السكر
ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيلا
ملعقة صغيرة من الخل الأبيض
ملعقة صغيرة من دقيق الذرة
كوب تقريباً من البندق المحمص
كوبان وربع كوب من القشدة المخفوقة
٨ خوخات مشطورة إلى نصفين ومنزوعة النوى
٣ أنواع من ثمار التوت الصيفية.

تخفق القشدة قليلاً وتوضع جانباً. تقطع ثمار الخوخ إلى شرائح وتخلط مع التوت. يسكب مزيج المرينغ البارد على طبق التقديم، وتصب فوقه القشدة المخفوقة وتزين تماماً بالفاكهة المحضرة. في العصة الواحدة: ٤٦٠ وحدة حرارية، ٢ غ من الدهن.

فطيرة الدراق الحلوة

ينخل الدقيق مع حفنة من الملح، يفرك بأزرة حتى يصبح الخليط شبيهاً بفتات الخبز الناعم. يضاف إليه السكر ويخلط. يمزج صفار البيضة مع ٢ ملاعق كبيرة من الماء البارد، ويخلط مع فتات الخبز للحصول على عجين طري غير لزج. يوضع هذا العجين في البراد لمدة ١٥ دقيقة.

في غضون ذلك، تقطع ثمار الدراق إلى مكعبات، وتوضع في وعاء وتضاف إليها القرفة و ١ ملاعق طعام من السكر وعصير الملعص. يخلط لكل جيداً.

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ١٨٠ درجة مئوية، أو ٣٥٠ درجة ف، أو غاز ٤.

تدهن صينية خبز كبيرة بالقليل من الزبدة، وتوضع جانباً. تاف دائرة من العجين قطرها ٢٥.٥ سم تقريباً، ثم توضع على صينية الخبز. يمرر طرفها دقيق الذرة. يسكب مزيج الدراق فوق الفطيرة. ثم يصب طرفها صفار البيض، وترش رقيقة السكر. يطهى لكل في الفرن لمدة ١٥ الى ٥٠ دقيقة، حتى يصبح اللون بنياً ذهبياً. في العصة الواحدة: ٤١٠ وحدة حرارية، ١٨ غ من الدهن.

الكمية تكفي ٦ أشخاص
مدة التحضير ٣٠ دقيقة
مدة الطهو ٥٠ دقيقة
يمكن تقديم هذه الفطيرة وحدها أو مع كتلة من الفشدة المخفوقة

العجينة
كوب وقصف الكوب من الدقيق العادي
كوب وربع الكوب من البرنيدة المقشرة إلى مكعبات صغيرة
ملعقة طعام من السكر
صفار بيضة

الحشوة
٨ درقات مشطورة إلى نصفين ومنزوعة النوى
نصف ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
١ ملاعق طعام من السكر
ملعقتا طعام من عصير الجافص
ملعقة طعام من دقيق الذرة
صفار بيضة محفوق.

سلطة الكوسا والباذنجان

إنه طبق سريع يظهر الكوسا في أبهى حلة له

تنظف رؤوس الكوسا والباذنجان، وتقطع طولياً إلى رقائق رفيعة وتوضع في وعاء غير معدني.
يخفق بعض الزيت مع الخل والثوم وبذور الكراوية، ثم تضاف إليه التوابل. يسكب هذا المزيج فوق الخضار ويخلط الكل جيداً. يجب إبقاء الخضار منقوعة لمدة ساعة على الأقل.
توضع شرائح الخضار المنقوعة بالخل على أوراق الشواء، وتشوى لمدة دقيقة أو دقيقتين من كل جهة أو حتى تصبح ذهبية. توضع جانباً حتى تبرد. تقدم بعد رش بعض أوراق البقدونس المبعثرة فوقها. يفضل تقديمها ساخنة أو وفق حرارة الغرفة مع قطع من الخبز المحمّص وجبن الماعز المشوي.

بطاطا مع الخزامى وإكليل الجبل

تطهى البطاطا بغليها في المياه المملحة حتى تصبح شبه ناضجة. يرش فوق كل منها إكليل الجبل والخزامى والملح. ثم تبلل بزيت الزيتون والقليل من الزبدة وتلف بورقة ألمنيوم.
تشوى البطاطا فوق النار لمدة ١٥ الى ٢٠ دقيقة، مع تقليبها من حين إلى آخر. تقدم ساخنة أو باردة.
في الحصة الواحدة: ١٨٠ وحدة حرارية، ١٢ غ من الدهن.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق
مدة الطهو ٢٥ دقيقة

نصف كيلو او اربع حبات وسط من البطاطا الجديدة، مغسولة
ملعقتان صغيرتان من إكليل الجبل الطازج، المفروم خشناً
ملعقة كبيرة من أوراق الخزامى، المفرومة خشناً
ملعقتا طعام من زيت الزيتون
(١/٥ كوب) اقل من ربع كوب من الزبدة

مطبخ لما

بيض

على الطريقة المكسيكية

إنه عشاء سريع وسهل حقاً برؤفل حاويات الذوق معجباً بقوة. يجب تقديم هذا الطبق مع الكثير من الخبز المحمص لامتصاص كل العصارات طقت لا تريدين حقاً تفويت أي فتات.

يحمى الزيت في مقلاة. ويضاف البقدونس المفروم. ويرش فوقه الفريد من البقدونس المفروم. ويضاف البيض والملح وفوق الفريد ويرش فوقه الفريد من البقدونس المفروم. في الصحنة الواحدة: ٢٢٠ وحدة حرارية، ١٨ غم من الدهن

(الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ٥ دقائق
مدة الطهو ٢٥ دقيقة
٦٠مل (٤ملعقة طعام) من الزيت
رغيف من كل من الفاصل الأحمر والأصفر مقطعين إلى شرائح
٤ملعقتان صغيرتان من بذور الكمون
٢٠ غم من صامولة معجون الطماطم الحار (كوب وربع الكوب)
٢٠ غم من الحمص المصفى والمغسول (كوبان)
٤ بيضات
٤ملاعق طعام من البقدونس ذي الورقة العريضة الخشارج والمفروم.

دجاج مشوي

الدجاج هو كلمة مفضلة لدى العديد من الأشخاص بحيث يفضل دوماً ابتكار أفكار جديدة حول كيفية طهوه. وإضافة الفلفل من زبدة الأعشاب إلى الدجاج تضفي إلى تكهات لذيذة.

طريقة التحضير

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ١٩٠ درجة مئوية، أو ٣٧٥ درجة ف، أو غاز ٥. يوضع البصل في صينية، ورش فوقه الزيت، ثم تضاف ملعقة صغيرة من الصعتر البري والتوابل. تمزج الزبدة ووفية الصعتر البري وهريسة البندورة (الطماطم) والتوابل. يعاد الجلد عن اللحم في صدر الدجاجة للحصول على شكل جيب. يفرش مزيج الزبدة تحت الجلد بواسطة ملعقة صغيرة. ثم توضع الدجاجة فوق البصل، ويعطى قصدر بورقة آلمنيوم للتغطية دون احتراقه. توضع الدجاجة في الفرن لمدة ساعة و١٥ دقيقة تقريباً، أو حتى تنضج العصارات بالكامل عند إدخال سيخ في الجزء الأكثر سماكة من الفخذ. تُزرع ورقة الألمنيوم وتضاف البندورة (الطماطم) المشطورة قبل نحو ٤٠ دقيقة من انتهاء الطهو. رفرم هذا الطبق مع البطاطا المشوية.

في الحصة الواحدة: ١٧٠ وحدة حرارية ٤٥ غم من الدهون.

مع الطماطم والأعشاب

(الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ٢٠ دقيقة
مدة الطهو ساعة و١٥ دقيقة
رغيفان من البصل الأحمر وغيفان من البصل الأبيض، مقشرة قال متلتات كبيرة من دون الساس والجذر.
٣٠مل (٤ملعقات طعام) من زيت الزيتون
٤ملعقتان صغيرتان من الصعتر البري المجفف المطحن
٥ مل (٤ملعقة طعام) من هريسة البندورة (الطماطم)
دجاجة مشوية
٥٠ غم من حبات البندورة (الطماطم)، المشطورة إلى نصفين (١ حبات بندورة حجمها متوسط).

تيراميسو

العشر دقائق

(مدة التحضير ١٠ دقائق)

التيراميسو هو الحلوى الإيطالية المفضلة عند الجميع، ويمكن إعداده بلمح البصر.

طريقة التحضير

تصب القهوة والشراب المعطرفي وعاء مسطح قليلاً. نغمس خمس أصابع البسكويت في المزيج وترصف من ثم في قعر وعاء مسطح سعته ٢ ½ ليتر.

يحفق جبن المسكاربون حتى يصبح طرياً، ثم يخلط برفق مع القشتر. يضاف خفيفة طهوه. وإضافة الفلفل من زبدة الأعشاب إلى الدجاج تضفي إلى تكهات لذيذة.

طريقة التحضير

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ١٩٠ درجة مئوية، أو ٣٧٥ درجة ف، أو غاز ٥. يوضع البصل في صينية، ورش فوقه الزيت، ثم تضاف ملعقة صغيرة من الصعتر البري والتوابل. تمزج الزبدة ووفية الصعتر البري وهريسة البندورة (الطماطم) والتوابل. يعاد الجلد عن اللحم في صدر الدجاجة للحصول على شكل جيب. يفرش مزيج الزبدة تحت الجلد بواسطة ملعقة صغيرة. ثم توضع الدجاجة فوق البصل، ويعطى قصدر بورقة آلمنيوم للتغطية دون احتراقه. توضع الدجاجة في الفرن لمدة ساعة و١٥ دقيقة تقريباً، أو حتى تنضج العصارات بالكامل عند إدخال سيخ في الجزء الأكثر سماكة من الفخذ. تُزرع ورقة الألمنيوم وتضاف البندورة (الطماطم) المشطورة قبل نحو ٤٠ دقيقة من انتهاء الطهو. رفرم هذا الطبق مع البطاطا المشوية.

في الحصة الواحدة: ١٧٠ وحدة حرارية ٤٥ غم من الدهون.

(الكمية تكفي ٤ أشخاص (بوفرة)
١٠ ملاعق طعام من القهوة السوداء القوية
٣ملاعق طعام من شراب المعطر
١٧٥ غم من صابع البسكويت
الأصفر بيضة (قشرياً ٣٠ صحيح)
٢٥٠غم من جبن الماسكاربون (كوب وربع)
١٥٠ غم من القشتر
الجلفز (٣/٤ الكوب)
٢٠٠مل من القشدة المخفوقة
٥٠غم من الشوكولاته المبشورة (ربع الكوب)
٤ملعقات صغيرتان من مسحوق الكاكاو.

السلمون مع صلصة لاسكا

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ٥ دقائق
مدة الطهو ١٠ دقائق
٥٠٠ غم من عصلب (البطن المتوسط (بحجم (كوبان)
٤٠٠ غم من شرائح السلمون، المقطعة إلى رقاقات سميكة (٣ شرائح)
٢٠٠ غم من صلصة لاسكا (كوب ونصف الكوب)
١ ملعقة طعام من الكزبرة الطازجة المفرومة
رأس فاقل أحمر متوسط البذور مفروم.

يشاهم السلمون المشوي بشكل رائع مع الأكلات التايلندية الباهظة في هذا الطبق.

تطهى عصائب البيض وفق التعليمات المذكورة على العلبة، ثم تصفى وتوضع جانباً، في غضون ذلك، تضاف التوابل إلى شرائح السلمون وتحمى مسبقاً ملعقة غير لاصقة حتى تسخن، تطهى شرائح السلمون لمدة ٢ إلى ٤ دقائق من كل جهة، حتى تحمر قليلاً وتنضج جيداً.

تحمى صلصة لا «لاسكا» في غضون ذلك، تخلط العصائب مع الكزبرة والفاصل. تقطع شرائح السلمون إلى مكعبات كبيرة وتقدم مع العصائب. تصب صلصة لاسكا فوقها.

صلصة لاسكا

صلصة لاسكا هي صلصة هندية كاريبية من جوز الهند منكهة بمعجون الكاري الأحمر التايلندي. إن لم تفاجئي في المطر عليه في المتجر المجاور، جربي هذه الوصفة:

تقلى بصلة مفرومة في ٣٠ مل (ملعقتي طعام) من الزيت لمدة ٥ دقائق. تضاف ربع ملعقة صغيرة من الكركم و ٢٠ مل (ملعقتا طعام) من معجون الكاري الأحمر التايلندي. يطهى المزيج لمدة دقيقة كاملة. يضاف كوبان من حليب جوز الهند، ويعلى المزيج على النار حتى يصبح كثيفاً. يضاف الفلفل من عصير الحامض، ثم ملح وسكر حسب الذوق. السلمون.

اللحم الحش مع الأرز بالسمسم

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٥ دقيقة
مدة الطهو ٣٥ دقيقة
١٠٠ مل من صلصة الهوسين (الصويا الخفيفة (٧ ملاعق طعام تقريباً)
٢٠٠ مل من الخل (١٤ ملعقة طعام أو ٣/٤ (الكوب تقريباً)
٣٠٠ مل من العسل (السائل (كوب تقريباً)
وقشور فو ماعقة طعام من مسحوق الخمس بهارات الصيني
٥ سم من الزنجبيل، (المقشر والمقطع إلى شرائح
رأس فاقل أحمر كبير، منزوع البذور ومقشر
٥٠ غم من شرائح لحم (البقر الخالي من العظام (٥ شرائح)
٢٥٠ غم من الأرز (البسماتي (كوب وماعقتان)
ماعقة طعام من السكر (البني الداكن
١٥ مل (ماعقة طعام) من زيت الزيتون
حفنة من البصل الأخضر المفروم
٣ ملاعق طعام من الكزبرة الطازجة المفرومة
ماعقتا طعام من بذور السمسم المحمصة.

إنسي الوصفة التقليدية لكنا أسترشدك إلى وصفتنا السهلة.

طريقة التحضير

توضع صلصة الصويا والخل والعسل والفلفون أو الخمس بهارات والزنجبيل والفاصل الأحمر و ٣/٤ الكوب و ٢٠٠ مل من الماء في قدر. توضع فوقها شرائح اللحم وتحرك قليلاً. يترك المزيج على النار حتى يغلي، ثم يطهى ببطء لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة. يطهى الأرز في مياه مملحة مغلية لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة أو حتى ينضج. تنزع شرائح اللحم وتوضع جانباً. يضاف السكر إلى مزيج صلصة الصويا، ويترك حتى يغلي ويضاف إلى الصلصة تقريباً). تشوى شرائح اللحم على دفعات حتى تصبح هشة ذهبية، وتحفظ دافئة ساخنة.

يصفى الأرز ويخلط بالزيت. ثم يرش فوقه البصل والكزبرة وبذور السمسم. تضاف التوابل. تقدم شرائح اللحم على الأرز، وفوقها الصلصة. الأرز، وفوقها الصلصة. وتضاف إلى الحصة الواحدة: ٧٩٠ وحدة حرارية، ٢٥ غ من الدهن

إستخدمها أكثر من مرة يمكن استخدام هذه الصلصة لتحويل أي قطعة لحم من شريحة متواضعة إلى أخرى طرية ولذيذة.

الثقاتق مع هريسة الخردل

الكمية تكفي ٤ أشخاص
٣٠ مل (ماعقتا طعام) من زيت الزيتون
٣ بصلات، مقطعة إلى شرائح طويلة
ماعقة صغيرة من السكر
ماعقة صغيرة من الثقاتق (الطحين) العادي
٦٠٠ مل من خلاصة الدجاج (كوبان ونصف (الكوب)
مقدار ضئيل من صلصة وورستر شير
٨ حبات (٢٥٠ كالغ) من البطاطا المكسوة بطبقة من الثقاتق مقطعة إلى مكعبات كبيرة وسميكة.
٨ إلى ١٢ قطعة ثقاتق بقر ٧٥ غم من الزبدة (٦ ملاعق طعام)
١٢٥ مل من القشدة (٣/٤ (الكوب)
٣٠ مل من الخردل الكامل (الحبوب (ماعقتان).

مدة التحضير ١٠ دقائق مدة الطهو ٢٥ دقيقة إنه طعام سهل جداً. رفضل استخدام ثقاتق البقر ذات النوعية الجيدة للاستمتاع بالمذاق.

يحمى الزيت في مقلاة ويقلى البصل فوق نار خفيفة لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً حتى يتحول بنضج. يضاف السكر، وترفع النار ويطهى لمدة ٥ دقائق أو حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً. يضاف الثقاتق، وخلاصة الدجاج وصلصة ووستر شير إلى المزيج. يترك على النار حتى يغلي، ثم يطهى ببطء لمدة ١٠ دقائق. تضاف التوابل حسب الذوق.

في غضون ذلك، تغلى البطاطا في مياه مملحة لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً أو حتى تنضج. يمكن الإبقاء عينها بطهو الثقاتق. تعمى الزبدة والقشدة في قدر. تصفى البطاطا وتعاد إلى قدرها فوق نار خفيفة. تضاف الزبدة والقشدة والمعجون إلى الهريسة. يضاف الخردل والتوابل حسب الذوق، ويحرك المزيج. تقدم الثقاتق مع البندورة (الطماطم) المشوية، ويرش عليها بعض الصعتر الطازج.

لذيذ وكثير التوابل لإضفاء بعض الذكاء، حاولي استخدام بعض السحق والفلفل من الخردل الأكاديمي. هكذا، يصبح الطعم لذيذاً.

تونة نيسواز مشوية مع مرق بلسمي

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ٢٥ دقيقة
مدة الطهو ١٤ دقيقة

حبتان وسط من البطاطا الجديدة
كوب وربع الكوب من اللوبيا الخضراء الرفيعة
٣ حبات وسط من البندورة (الطماطم) الصغيرة الناضجة
٣حبات من الكرّاث الأندلسي، مفرومة
٦ ملاعق طعام ونصف الملعقة من الخل البلسمي
١٠ ملاعق من زيت الزيتون
بضع حبات من الزيتون الأسود المستخرجة النوى
٣بيضات مسلوقة جيداً، مقشورة ومقطعة إلى أربعة أجزاء
١٢ شريحة رقيقة من الخبز الفرنسي
زيت زيتون للطهو
٤ شرائح من التونة الطازج
حبة ليمون حامض

تطهى البطاطا الجديدة في المياه المغلية حتى تصبح طرية، ثم تصفى وتوضع جلباً. توضع اللوبيا في المياه الساخنة لمدة دقيقتين لنزع قشورها، ثم تصفى وتمرر تحت مياه باردة جارية لتبريدها. ثم تصفى وتوضع جلباً. يشقّ صليب صغير في قاعدة كل رأس بندورة، ثم توضع في وعاء وتغطى بالماء المغلي، وتترك منقوعة مدة دقيقة، ثم تصفى. يمكن الآن نزع القشور بسهولة. تقطع حبات البندورة إلى نصفين، وتخرج منها البذور. يقطع لبها إلى مكعبات صغيرة. توضع حبات الكرّاث الأندلسي والخل والزيت في طنجرة صغيرة وتطهى فوق نار خفيفة لمدة ٥ دقائق تقريباً حتى تصبح حبّات الكرّاث طرية وداكنة اللون. تترك جلباً حتى تبرد. تشطر حبوب اللوبيا طولياً إلى نصفين وتوضع في وعاء مع البطاطا والبندورة والزيتون والبيض. يُحرك برفق جلب واحد من شرائح الخبز بزيت الزيتون، ثم تحمّص على محمل الشواء وتضاف إلى السلطة. تفرك شرائح التونة بالزيت وتطهى كل شريحة على محمل الشواء لمدة دقيقتين بحيث يبقى اللحم قرنفلي اللون في الوسط. تضاف التوابل إلى شرائح التونة، ويعصر القليل من الحامض فوق كل شريحة لتوضع فوق السلطة. يسكب المرق فوق شريحة التونة ويقدّم الطبق.

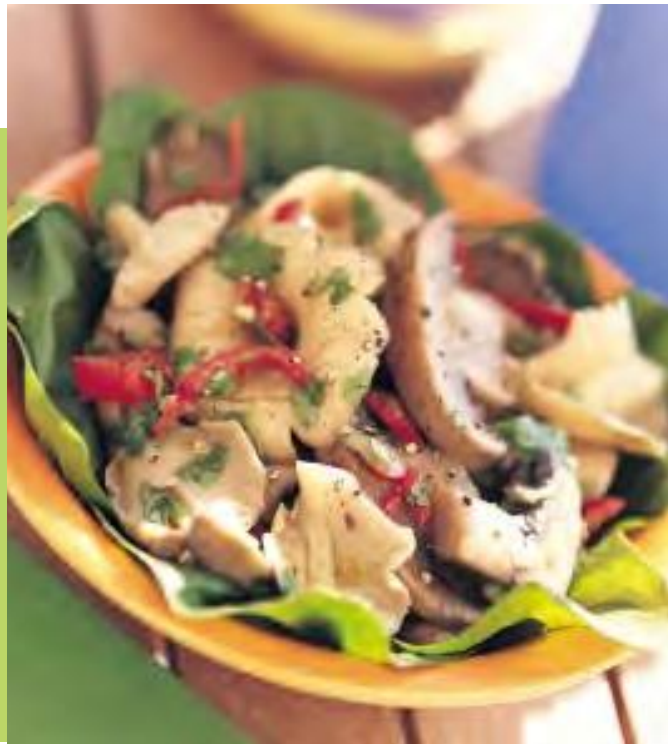
في الحصة الواحدة: ٩٠٠ وحدة حرارية، ٥٠ غ من الدهن.

مطبخ لها

سلطة البرتقال مع لحم سيرانو

يستخرج البرش واللب من حبّات البرتقال، ثم تقطع إلى أقسام عدة. تخلط بعدها مع بصلة مقطعة إلى شرائح وسبلنخ. تضاف إليها التوابل.
توزع السلطة ولحم سيرانو على أربعة أطباق. يسكب الزيت فوق السلطة، التي تقدم مع الكثير من الخبز المحمص الساخن.

سلطة الفطر الوخالة



الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٥ دقيقة
مدة الطهو ١٥ دقيقة

علبة كبيرة او نصف كيلو غرام تقريباً من الفطر المتجانس
ملعقتا طعام من زيت الزيتون
(١/٥ اقل من ربع كوب) من الزبدة
بضعة شرائح من الفلفل الأحمر
٤ حبات من الكرّاث الأندلسي المفروم خشناً
١٠ ملاعق من الخل الأبيض الجاف
ملعقتا طعام من البقدونس الطازج العريض الورقة، مفروم

تنظف كل حبات الفطر وتشذّب، ثم تشطر إلى نصفين أو تقطع إلى أقسام كبيرة. يحمى الزيت والزبدة في مقلاة كبيرة وتقلى فيها حبات الفطر وشرائح الفلفل والكرّاث فوق نار خفيفة لمدة ٥ دقائق تقريباً. تنزع حبات الفطر من المقلاة بواسطة ملعقة مثقوبة وتوضع جانباً لتبرد.
يضاف الخل إلى عصارة المقلاة، وتوضع على النار حتى الغليان ثم تترك تغلي ببطء لمدة ٥ دقائق حتى يتضاءل حجم السائل إلى النصف. يترك المزيج حتى يبرد، ثم يضاف إليه البقدونس المفروم والفطر المطهو ويتبّل جيداً. يحفظ في البراد حتى تدعو الحاجة إلى استعماله.
في الحصة الواحدة: ١٦٠ وحدة حرارية، ١٢ غ من الدهن.

هل تحتاجين إلى المزيد من الأفكار للسلطة؟
تخلط محتويات علبة وزنها كوبان ونصف الكوب تقريباً من الحمص مع كوب من جبن الفيتا المقطع إلى مكعبات، ورأس فلفل أحمر مفروم، و٦ ملاعق طعام من زيت الزيتون، وملعقتيّ طعام من الخل الأبيض و٣ ملاعق طعام من البقدونس المفروم.

يخلط رأسا فلفل أحمر، بعد تقطيعهما إلى شرائح رفيعة وشيّهما ونزع قشرهما، مع رأس شمّار مقطع إلى شرائح رفيعة. تخفق ٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون مع ملعقة طعام من الخل الأحمر و٢/١ ملعقة صغيرة من خردل ديجون. يصب المزيج فوق الخضار وتترك جانباً لمدة ساعة.

الطهو مع الفلفل الحريف

الفلفل الحريف يضفي اللون والنكهة والطيب إلى الطبق وهو يحق مكوّن متعدد الاستعمالات...

لا ريب أن الفلفل الحريف هو مكوّن لا بدّ أن تبحثي إلى قائمة الطعام في أي مطعم وستلاحظين أن هذا المكوّن الصغير موجود في نسبة كبيرة من الأطباق المتوافرة. إنه يضيف الحرارة والعمق والإثارة إلى كل أنواع الأطباق، ولا تستطيع بصراحة أن تحلي عنه أبداً. والطبيعة المذهلة للفلفل الحريف تابعة من مادة اسمها الكابسايسين، المركّزة خصوصاً في البذور والغشاء. والفلفل الأحمر هو ببساطة الفلفل الأخضر الذي نضج، وله نكهة أحلى وأكثر قوة. يقال عادةً إن الفلفل الصغير لا بدّ وأكثر من الفلفل الكبير، وإن الأحمر لا بدّ وأكثر من الأخضر، لكن الرقيق لا بدّ وأكثر من السميك. لكن ثمة استثناءات على هذه القاعدة، لذلك إن كنت تشكين في طبيعة الفلفل المستخدم، فستخدمه بدءاً بقليل وليس أكثر وتضيفي المزيد حسب الضرورة. يبدو الفلفل الأحمر أجمل، لأن حبة من الفلفل الأخضر لأن حلاوته تمتص بعض النكهة اللاذعة. والجدير ذكره أن كل أنواع الفلفل غنية بالفيتامين C.

إعداد الفلفل

- لأن الطريقة المثلى لإعداد الفلفل هي وضع قفازات مطاطية رفيعة. يفتح شق في الفلفل وتعرف محتوياته الداخلية وبعض التخلص من البذور والغشاء الأبيض، ثم يقرم حسب الحاجة.
- يجب غسل يد وكل الأدوات المستخدمة جيداً بعد الانتهاء.
- لأن أكثر الأجزاء اللاذعة في الفلفل هي الغشاء والبذور ولذلك يجب التخلص منها للحصول على نكهة أكثر اعتدالاً.

لا تدعي الانتظار
تفتك، فالصيف يمر قد
يعني الكثير من الحر،
لذا، فشيئي الفلفل بدل
الكثير، ذه عدائي
الطعم لا حدّ!

زيت الفلفل

يمكن شراؤه بسهولة، لكن إعداده بنفسك يمنحك الفرصة لتكييف المذاق حسب رغبتك.

والأفضل زيت كفلفل هو ذاك المصنوع باستعمال رؤوس كفلفل مجففة. تدمج معلقة طعام من الفلفل المطحون مع ١٠ رؤوس كفلفل صغيرة مجففة في قنينة نظيفة وجافة، ثم تملأ بنحو ٧٠-٧٥ مل (٢ كوب ونصف الكوب) من زيت الزيتون. تترك القنينة لمدة أسبوع تقريباً حتى تصبح جاهزة للاستعمال.

تذكري أنه يجب إضافة رؤوس الفلفل المجروحة على الدوام كي لا تعتم. لذا، يجب إضافة زيت الزيتون إلى القنينة على الدوام، ولا حاجة إلى إضافة المزيد من الفلفل لأن الزيت يصبح لاذعاً أكثر مع الوقت.

يسهل إعداد الفلفل المجفف. فترك رؤوس الفلفل المجروحة وعاء لعدة أسابيع حتى تجف وتصبح هشة، تصبح بعدئذ جاهزة لإعداد زيت الفلفل.

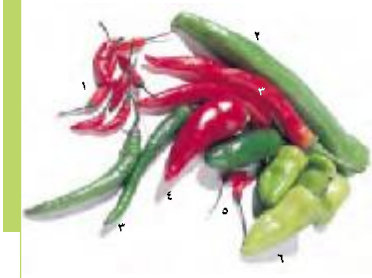
صلصة الفلفل

قد تبدو لك عملية مضنية لكننا نؤكد لك أنها توفر عليك الوقت وتحسن النكهة كثيراً خذي وقتك لإعداد صلصة فريدة.

يطهى ٢٥٠ غ (١ كوب) من الفلفل الأحمر في وعاء مغطى لمدة ٥ دقائق، ثم يصفى، ثم يهرس بعد ذلك في خلاطة الطعام مع ١/٢ ملعقة صغيرة من الملح و١٥ مل (ملعقة طعام) من لحل الأبيض و٢٠ مل (ملعقتي طعام ونصف الملعقة) من الميام الساخنة و١٥ مل (ملعقة طعام) من الزيت النباتي. ينقل الخليط إلى قدر ويترك المرهي ليركى على النار لمدة الى ١٠ دقائق، مع التحريك غالباً. يترك المزيج حتى يبرد، ثم يحفظ في البراد ويستعمل مكان الفلفل الطازج.

ضلعة طعام من هذه الصلصة توازي رأس فلفل طازج. لو يمكن سكب الصلصة في مكعبات الثلج وتجميدها في الثلاجة. وكل مكعب ثلج يوازي ٢ رؤوس طفل تقريباً. لا حاجة إلى تذويب هذا المكعب قبل استعماله، بل يمكن إضافته مباشرة إلى الأطباق والمحمول على صلصة كفل حتى خصوصاً إن كانت مكعبات الصلصة المتجمدة كبيرة، يجب نزع البذور من رؤوس الفلفل قبل هرسها.

تعرّفي إلى أنواع الفلفل



١- الفلفل الأحمر المصغر Chilipp. إنه طفل مدخّن يحتوي على نكهة لاذعة أكثر تركيزاً وتضفي نكهة مدخّنة مميزة إلى كل الأطباق. إنه جيد لإضافة النكهة الذكية إلى الزيوت أو يمكن إضافته إلى المعكرونة مع الزيت والثوم.

٢- الفلفل الأخضر الطويل Anaheim. لعلب متوسط إلى سميك ونكهة رائعة تحلو كلما نضج. وعند تحميص هذا الفلفل تصبح نكهته أكثر طعماً. يمكن استخدامه في الصلصات والبخنات والعجاء، وكذلك للزينين أطباق الأرز أو المعكرات، أو تكديسه فوق كعك الذرة.

٣- الفلفل الأنابلاندي إنه طويل ونحيل، وهو حريف جداً جداً. إنه رائع في صلصات الكاري والمرق والبخنات والمقالي، وفي أي طبق تحتاجين إلى النكهة اللاذعة.

٤- الفلفل الياباني Jalapeno. إنه أحمر أو أخضر، قصير ومكتنز. يمتاز بأنه لسميك ونكهته المدخنة، ويصبح حاراً عند تجويحه. إنه رائع عند شوائه وزرّ؛ القشرة مثل الفلفل المطو لإضفاء نكهة مدخّنة إلى الوصفات. يمكن استخدامه في الصلصات والبخنات والمرقات. له طعم رائع عند حشوه بالجبن أو اللحم أو السمك، بعجين ريفلة بعشبة مطلّ مع الفيروت.

٥- عين العفاريت Bird's Eye. طعمه لاذع جداً، وهو نوع آخر يجب استخدامه بحذر. إنه رائع في الصلصات والبخنات والمقالي.

٦- الهرريسترو Habanero. إنه لامع وناعم ولونه أخضر فاتح. طعم هذا الفلفل لاذع باعتدال وهو مثالي للشواء. لذا، حين تقررين الشواء على الفحم في المرة القادمة، يحرصي على جلب الكثير من هذا الفلفل.

الفلفل المشوي وصلصة الأناناس

الفلفل المشوي وصلصة الأناناس يجعلان الدجاج أكثر إثارة.

إنها طريقة مثالية لبدء قصة غرامك مع الفلفل.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق
مدة الطهو ٢٥ دقيقة

رأسان من الفلفل البابلي الأحمر
ثمرة أناناس طازجة صغيرة، مقشرة ومفتطة إلى شرائح من ١ سم
٣٠ مل (ملعقتا طعام) من زيت الزيتون
٢٥ مل (ملعقة طعام) من العسل
٤ رؤوس بنفورة (طماطم) حمراء وقاسية، ثم قشرها وجزع بذورها وتقطيعها إلى مكعبات
ملعقة طعام من الكزبرة الطازجة المفرومة
ملعقة طعام من الأعشاب الطازج المفروم
٢٥ مل (ملعقة طعام) من عصير الحامض.

طريقة التحضير

توضع رؤوس الفلفل فوق مصبح ساخن وتشوى لمدة ٨ الى ١٠ دقائق، حتى يسفع لونها، مع تقليبها من حين إلى آخر. توضع بعدها في كيس بلاستيكي معلق بإحكام وتترك حتى تبرد. تنزع قشورها وبذورها، وتقرم ناعماً.

تفرك ثمرة الأناناس والزيت والعسل ثم تشوى لمدة ١٠ الى ١٢ دقيقة حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً وسطحها مالئ. للكر المحروق، شرط تقليبها مرة واحدة لتقطط. تترك حتى تبرد، ثم تقرم إلى مكعبات صغيرة. يخلط الأناناس والفلفل والطماطم والكزبرة والعصير في وعاء، ثم الحامض في وعاء، ثم تنقل كل هذه المحتويات إلى طبق التقديم. يجب استخدامها في يوم التحضير نفسه. تقدم مع السمك أو الدجاج أو اللحم المشوي، أو تستخدم لحشو كعك الذرة مع اللحم والخضار.

في الحصة الواحدة ٢٠٠ وحدة حرارية و٧ غم من الدهن

سلطة البندورة (الطماطم) وجبن الماعز

«كمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٥ دقيقة
مدة الطهو ١٠ دقائق

هذه السلطة الشهية بالكميات الشديدة والسهلة التحضير رائعة لتقديمها خلال الإفطارات الحميمة. هي لا تصبح مشبعة بالسوائل على الإطلاق وتحتفظ بنضارتها لمدة ساعة تقريباً

فص ثوم مهروس
١٢٥ مل من زيت الزيتون (٨ ملاعق طعام)
٣ شرائح سميكة من الخبز الريفي، مقطعة إلى مكعبات
١٠ مل من خردل ديجون
(٣/٤ ماعقة طعام)
٣٠ مل من الخل الأبيض (ماعقتا طعام)
١٥٠ غ من جبن الماعز المفتت (كوب وربع الكوب)
٧٥٠ غ من البندورة (الطماطم) الصغيرة الناضجة (١٠ حبات بندورة/ طماطم) حجمها صغير/ ١ ملاعق طعام من البقدونس المفروم
الملح الأبيض
ماعقتا طعام من براعم الكبر الخضراء المخللة، بعد تصفيتها
١٠٠ غ (كوب) من الزيتون الأسود.

طريقة التحضير

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ٢٠٠ درجة مئوية، أو ٤٠٠ درجة ف، أو غاز ٦. يخلط الثوم مع ١٠ مل (٤ ملاعق طعام) من زيت الزيتون والخبز. يخلط له زيت جيداً، ثم يوضع في صينية خبز ويحمر لمدة ١٠ دقائق تقريباً حتى يصبح هشاً وذهبي اللون.

يخفق الخردل مع الخل وبقية الزيت. تضاف إليه التوابل. يخلط مع بقية المكونات، ويقلب في العصة الواحدة: ٤١٠ وحدة حرارية و٢٧ غ من الدهن.

عجة البيض مع السجق

طريقة التحضير

يخفق البيض جيداً في وعاء، وتضاف إليه التوابل. يحمى زيت الزيتون في مقلاة كبيرة غير لاصقة. يقلى البصل ببطء حتى يصبح طرياً وذهبياً (تستغرق هذه العملية ١٥ دقيقة تقريباً). يضاف إليه الثوم، ويقلى لمدة دقيقتين إضافيتين.

ترصف شرائح البطاطا فوق مزيج البصل وتسكب فوق مزيج البيض.

تطهى العجة فوق نار خفيفة جداً لمدة ١٠ دقائق تقريباً. يجب أن يكون البيض شبه ناضج، وسطحه لا يزال سائلاً. يحمر برش جبن بارما فوق العجة، وتشوى لمدة ٥ دقائق تقريباً حتى يصبح لونها ذهبياً. يقلى السجق حتى يصبح هشاً، تقطع العجة إلى مثلثات، وتبعثر فوقها شرائح السجق.

في العصة الواحدة: ٢٧٠ وحدة حرارية و١٨ غ من الدهن.

«كمية تكفي ٦ أشخاص
مدة التحضير ٢٥ دقيقة
مدة الطهو ٣٥ دقيقة

إنها عجة بيض منطقة! إنها لذيذة سواء باردة أو ساخنة. ما عليك سوى إضافة الخضار المطهوة المفضلة لديك.

٦ بيضات
٥ مل (١ ملاعق طعام) من زيت الزيتون
بصلتان، مقطعتان إلى شرائح
فصان من الثوم مهروسان
٣٠٠ غ من «بطاطا» الجديدة، مطهوة ومقطعة إلى شرائح (٣ حبات وسطاً)
٢٥٠ غ من جبن بارما «المبشور حديثاً»
(٢ ملاعق طعام)
٧٥٠ غ قطعتان من السجق «المقطع إلى شرائح رفيعة».

«كمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ٣٠ دقيقة + التخليل
مدة الطهو ٢٠ دقيقة

إنه ابتكار جديد لشرائح لحم الغنم من خلال إضافة بعض الفاصل فقط.

٦٠ مل (٤ ملاعق طعام) من زيت الزيتون
١ رؤس من الفاصل الأحمر، منزوعة البذور ومفرومة ناعماً
ماعقتان صغيرتان من الفاصل الحلو
٨ شرائح خالية من العظام من لحم الغنم
٧٠٠ غ من «البطاطا» الجديدة الصغيرة الحجم (٦ حبات وسطاً)
٢٥٠ غ من البندورة (الطماطم) الصغيرة الحجم (٦ حبات تقريباً)
١/٢ خيار، مفرومة ناعماً
ماعقتا طعام من كل من الكزبرة والنعناع المفرومين
عصير الحامض حسب الذوق.

لحم الغنم المغلف مع البطاطا المشوية

طريقة التحضير

يخفق ٤٠ مل (ماعقتان وربع ملعقة طعام) من الزيت مع الفاصل الأحمر والفاصل الحلو. توضع شرائح لحم الغنم في طبق عميق، وتغلى الزيت، وتبلل ثم تطهى في الفرن لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة أو حتى تنضج. توضع جانباً لتبرد.

البر لمدة ساعتين. يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ٢٠٠ درجة مئوية أو ٤٠٠ درجة ف أو غاز ٦. تغلى البطاطا في وعاء مغطى بالماء، وتترك حتى تبرد. تقطع البطاطا إلى شرائح سميكة، وتوضع في طبق عميق غير معدني ويضاف إليها عصير الحامض والقليل من زيت الزيتون والملح والفلفل الأسود، ثم توضع في طبق الفرن. تحمى لمدة ٢٠ دقائق من كل جهة، أو تقشر قبل تناول الحلو. توضع شرائح لحم الغنم في عصير الحامض والقليل من زيت الزيتون والملح والفلفل الأسود، ثم تخلط مع البطاطا والبندورة (الطماطم) والخيار والكزبرة والنعناع. يضاف الدهن.

فاكهة مشوية مع شراب الفاكهة

الكمية لـ٨ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق
مدة الطهو ٢٠ دقيقة

الشراب
١/٢ قنينة من الخل الأحمر
٨ حبات فاصل خضراء طرية
٢٠٠ غم من السكر (كوب+ ٤ ملاعق طعام)
٦ أوراق حبق طازجة
٢٠٠ غم الفروز (الفرولة)، مهروسة (كوب وربع الكوب)
الساحة
٤ شرائح لقاس طازجة
٢٥ غم الزبدة الذائبة (٥ ملاعق طعام)
موزة كاملة
خوخة، واحد قرع نواتهما وتقطيعهما إلى شرائح
بعض حبات الفروز (الفرولة) والعنبية.

طريقة التحضير

توضع كل مكونات الشراب في قدر على النار وتترك حتى تغلي، ثم ترفع عن النار وتترك جانبا لمدة ١٠ دقائق حتى يصبح المزيج كثيفا وأحمر اللون.

تدهن شرائح الأناناس بالزبدة الذائبة وتشوى فوق النار مع الموزة المقشرة لمدة ٤ دقائق، تقشر الموزة وتقطع إلى أقسام عدة. توزع الفاكهة على الأطباق وتسكب فوقها الصلصة الساخنة.

في الحصة الواحدة: ٢٩٠ وحدة حرارية و٥ غرامات من الدهن.

بوظة المرغريتا الصفرى الطازجة

طريقة التحضير

تنظف حامة إلى وعاء من الستيل كبيرين، أحدهما أصغر قليلاً من الآخر. يوضع في الوعاء الأكبر ماء ساخن قليلاً، ثم يوضع الأصغر داخل الوعاء الأكبر بحيث لا يلامس الماء قاع الوعاء الأصغر. يوضع الوعاء الأصغر على سطح الماء الساخن، ثم يضاف السكر والحليب والكريمة الطازجة والفانيليا، ويحرك المزيج بالخفاقة اليدوية حتى يذوب السكر تماماً. يرفع الوعاء عن الماء الساخن ويترك المزيج ليبرد قليلاً.

يوضع المزيج في وعاء من الستيل ويبرد في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل. يخرج الوعاء من الثلاجة ويضاف إليه عصير الليمون والفانيليا، ويخفق المزيج جيداً بالخفاقة اليدوية.

يوضع المزيج في صانعة البوظة ويترك لمدة ١٠ دقائق أو حتى يتجمد. يخرج المزيج من صانعة البوظة ويوضع في وعاء من الستيل ويغطى بالنايلون ويترك في الفريزر لمدة ٤ ساعات على الأقل.

مدة التحضير ١٠ دقائق + التجميد

أزهار المرغريتا الصفرى
مكعبات ثلج
زجاجة سعتها ليتر من المياه المعدنية المنزوعة غير الفوارة
بوظة من اختيارك.

مطبخ اها

الطهو بأوراق النباتات

يحتاج الطهو في فصل الصيف إلى النكهة الهشة الخفيفة النابعة من أوراق السلطة النضرة والأعشاب الطازجة

قومي بجولة في المتجر الكبير المعطي وسوف تكتشفين ثورة خضراء تكاد تُلمس. السلطات وتوعية الأعشاب الطازجة في ذروة نضجها. لكن لا تنبهرك بريقه وحلته التي لا وقاية للمتجر. لكن عدداً قليلاً منا يحاول البدء أبعط تجربة هذه الخضار الجديدة بسبب بعض الارتباك والافتقار إلى الثقة لاستعمالها على طبيعتها. إن كنت تشعرين ببعض القلق نتيجة القيام بتغيير جذري ظاهري في عادات الطهو، لا تخافي هنا أن تجربي الطهو بالأوراق والأعشاب. ستجدين تلك تصبحت عضواً فاعلاً في الحزب الأخضر. إليك كيفية ذلك.

طرق سهلة للاستخدام النباتات

- إن الفاريزة فصالي، جرفي إحدى في الورق المسمى مهما بالورق الحس المفضلة لديك، لأن ذلك يضفي عليك قوة الكهنة الجديدة.
- تشتري الأعشاب في باقات كبيرة، وليس في رزم صغيرة مشبعة بالماء، واستخدمي الكثير منها. إذا كنت تأخذين القليل منها ثم تضيفي تدريجياً المزيد حتى يصبح الطعم متوازناً.
- عندي بعض الأعشاب المفروم في الزوادة واستخدميها عند شراء الطعم أو السمك طوال الأيام.
- لا ترجي الأعشاب الطازجة المفرومة مع العين الطازج لأعدة مشاورة مبكرة.
- بما أنا متحدث عن الشعار، لا تهملي أضيفي إليها بعض الأعشاب مع بتوابل.
- لا تجني بكميات كبيرة من أوراق السلطة المختلفة. قد لا يحب زل أفراد العائلة هذه السلطات على الفور. لكن إعطيهم الوقت. هل تحتاجين إلى الأفكار في هذا الشأن؟ الخاري الدماء.

حساء الأعشاب

إنه حساء جرجير بالشدة، وهو المثيد في الصيف والشتاء.

يعمى ٢٥ غ (ملعقتا طعام) من الزبدة في قدر كبيرة. تضاف إليه بصلة كبيرة مفرومة، ثم تعمى وتترك تتحمر ببطء لمدة ١٠ دقائق حتى تنضج. يضاف ٤٥٠ غ (١ حبات وسط) من البطاطا الشوية (مثل نوع Ning Bowmeo)، وتطهى لمدة ٥ دقائق مع التحريك من حين إلى آخر. يضاف ٨٥٠ مل (١ كوارت) من مرق الخضار ثم يترك الخريج على النار وهي برفق لمدة ٢٠ دقيقة حتى تصبح البطاطا طرية جداً.

يهرس الحساء في خلاطة الطعام على دفعات، ويعاد إلى قدر نظيفة.

تضاف ٤ توابل إلى الحساء. يضاف إليه ٢٠٠ مل (٢٠ ملعقة كوب وربع الكوب) من القشدة الرائبة و ١٥٠ مل (١٠ ملاعق) من الحليب، ثم توضع القدر فوق نار خفيفة، ولكن من دون الغليان. يؤخذ ١٠٠ غ (٢/١ الكوب) من الجرجير ويرفع ثلاثة أرباعه. ويضاف إلى الحساء. يترك الحساء فوق النار حتى يصبح ساخناً تماماً، ثم يوزع على الأطباق. توضع بقية أوراق الجرجير فوق قطباق الحساء وتقدم مع الخبز المحمص.

هندباء وخس ومفوف أحمر، مع زيت الجوز وخسير الحامض وصلصة الأعشاب.

فراخ سلطة صغيرة وطرخون وشيت مع زيت «بلدان وزيت الزيتون وصلصة الحامض.

هندباء برية حمراء وتوم معمر وبقدونس مسطح تناولت سالم للأكل، مع صلصة حل الأرز.

جرجير وفراخ خردل حمراء وتوم معمر وبقدونس مسطح الأوراق وحبوب زيتون مع صلصة التوم والخردل.

الشبّاث لديكهيه البقيرة تتناغم جيداً مع كل أنواع السمك. ويوضع كمية رقيقة عند تقديمه مع البطاطا الجديدة في إضافاته إلى السابوتير.

الحوّاض إنه ممتاز لإعداد سلطات الأوراق، ويتحول إلى عشب ممتاز عند فرمه. حاولي استخدامه في العجة والصلصات.

النعناع لا تستخدميه في الصلصة فقط، بل جربيه قبضاً في «البوغة» وسلطات الفاكهة، وكوكتيلات الصيف، وطبخ أصناف البطاطا.

الهندباء البرية يمكن استخدامه في كل الأطباق التي تشابلين، ولاسيما السمك والبيض. إنه جيد مثل أوراق السلطة.

الدريش يضاف إلى السلطات وصلصات المكرونة والبستو المعدة في المنزل.

الهندباء البرية إنه رائع مع الدجاج، وكثير رونقه مع السمك. وعند خلطه مع الثوم المعمر والبقدونس يمكن إعداد صلصة رائعة.

الثوم المعمر يفضل استخدامه قبيناً مطبوخاً قليلاً. يستخدم لتزيين قطباق الحساء والسلطة والسمك.

الطرخون يمكن بعثرة بعض فصلته فوق الدجاج المشوي. كما يضاف إلى البيض المقلي والعجة، ويخلط مع الماييونيز.

الاسكومري المشوي على الفحم

لكمية تكفي ٤ أشخاص

مدة التحضير: ١٠ دقائق

مدة الطهو: ٥ دقائق

تحليل إن قام الاسكومري في الخل ينضج عادة الكمية رقمه.

- رأس من الفلفل الأحمر المدروق تماماً
- فصان من الثوم، مقطعان إلى شرائح
- برش ليمونة حامضة وعصيرها
- ملعقة طعام من الكزبرة الطازجة المفرومة
- ٥ مل (١ ملاعق طعام) من زيت الزيتون
- سمكتا إسكومري، مقطعتان إلى مكعبات من ٢٥ سم
- بعض فصان الشبث.

طريقة التحضير

يعمى معمل الشواء. تنقع أربعة أسياخ خشبية في الماء. وتملأ وعاء غير معدني، يخلط الفلفل الأحمر، والثوم، وبرش الحامض وعصيره، والكزبرة وزيت الزيتون. يضاف الاسكومري إلى خليط الفلفل ويعرك جيداً به، ثم يعطى ويترك منقوعاً لمدة ٢٠ دقيقة.

تعزز قطع الاسكومري في الأسياخ، وتشوى فوق النار لمدة ٥ دقائق من الجهة الأولى، ثم تبدل. وتقطع المحال وتقلب وتشوى الجانبين من الجهة الأخرى.

تبعثر فصان الشبث فوق الأسياخ قبل الانتهاء من الشواء.

طي الحصة الواحدة: ٢٧٠ وحدة حرارية و ٢٠ غ من الدهن.

تقدم الأسياخ مع طبق البطاطا الكثير التوابل. يمكن إعداده وفي البطاطا شبه المسلوقة بقلي القابل من الزيت، ثم مزجها مع ملعقة من كل من بذور الكمون والكمون المطحون، إضافة إلى ملعقة من الكمون الفلفل الحريف والكركم حتى تصبح البطاطا ذهبية وملعقة بالتوابل.

الاسقوري مع اللوبياء الخضراء

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق

يقدّمها الطبق مع بعض الخبز الساخن المحمص لامتصاص فصاصة ذات النكهة اللاذعة.

طريقة التحضير

يغطى رأس من الاسقوف الأخضر وينضج في وعاء. تقشر إليه ٣ شرائح إسفنجي، مقشرة ومدخنة بنكهة الفاصل. في غضون للثلاثة، يغطى كوب و٢/١ الكوب من اللوبياء الخضراء وتفطر لمدة ٣ دقائق. صفي الماء وتضاف ثم تعلى لمدة ٣ دقائق. إلى الخليط الفاصل الأسود المطحون حديثاً ثم تسكب الصلصة فوق السلطة. رقائق الطبق على الفور.

في الحصة الواحدة: ٢٢٠ وحدة حرارية و ٢٠غ من الدهن.

سلطة فاكهة شرقية

طريقة التحضير

يقشر برش الليمون بواسطة المقشرة ثم يوضع مع المزيج والبقسون والسكر في مقلاة ويضاف كوبان تقريباً من الماء. توضع المقلاة فوق نار خفيفة حتى ينوب السكر، ثم يترك المزيج يغلي برفق لمدة ١٠ دقائق. وبعدها يوضع جانباً حتى يبرد.

في غضون ذلك، يتم تحضير الفاكهة. يشطر الشمام لنصفين وتنزع بذوره ثم يقرم. تنزع البذور أيضاً من البطيخة وتشطر نصفين، وتنزع لبوى من حبات الشمش.

يصفى شراب السكر المركز، ويسكب فوق الفاكهة بعد وضعها في وعاء كبير.

في الحصة الواحدة: ١٥٠ وحدة حرارية و ٠غ من الدهن.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ٧ دقيقة
مدة الطهو ١٥ دقيقة

يضيف البقسون نكهة لذيذة إلى هذه السلطة، ويحول الشراب المركز دون تغير لون الفاكهة التي حال تحضيرها مسبقاً.

إليه وقة حامضة
٣ فصان كاملة من النعناع
٧ حبات بقسون
٧٥ غ من السكر (٣/٤ الكوب).

مجموعة من الفاكهة الطازجة، مكونة من رأس شمام صغير وقطعة كبيرة من البطيخ، زن كيلو غراماً تقريباً و١٠ حبات من الشمش وبرتقالتين مقشرتين ومقطعتين إلى شرائح.

سلمون مشوي مع البندورة (الطماطم) والسبانخ

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٥ دقيقة- الدفع
مدة الطهو ١٠ دقائق

إنه طبق بسيط ومتكامل يترك حتماً أثراً طيباً في نفسك.

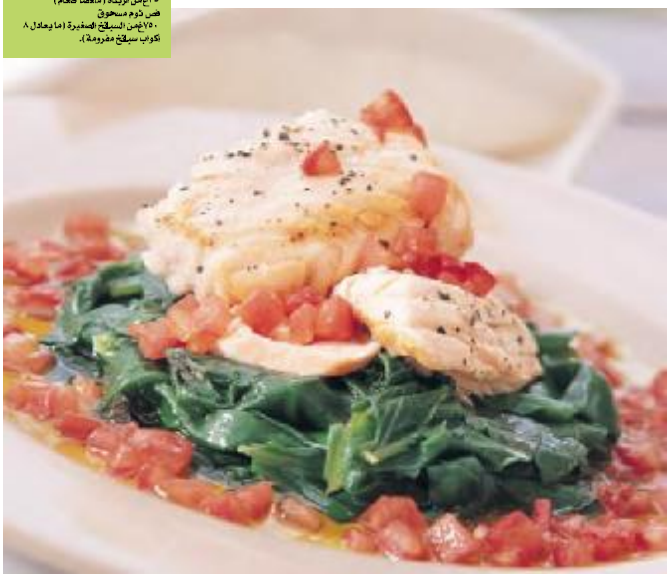
٩٠ مل (٦ ملاعق طعام) من زيت الزيتون عصير نصف ليمونة حامضة
٤ شرائح سامون منزوعة الجلد، وزن كل منها ١٧٥ غ
٣٠ مل (ملعقتا طعام) من الخل البلسمي
٣ رؤوس بندورة (طماطم) مقشرة
ومنزوعة البذور ومقطعة إلى مكعبات صغيرة
٢٥ غ من الزبدة (ملعقتا طعام)
فص ثوم مسحوق
٢٥٠ غ من السبانخ الصغيرة (ما يعادل ٨ أكواب سبانخ مفرومة).

توضع بقية الزيت والخل البلسمي والبندورة (الطماطم) في مقلاة صغيرة، وتحمّص جزئياً. يحمى مصبغ أو مقلاة صغيرة متوسطة. توضع عليها شرائح السلمون وتطهى لمدة ٢ دقائق تقريباً، من جهة، ثم تقلب برفق وتطهى لمدة ٢ الى ٢ دقائق إضافية تقريباً.

من الجهة الأخرى حتى تصبح بهية وبعضر السمك.

في غضون ذلك، تذوب الزبدة في مقلاة كبيرة. يقلى طهيها الثوم برفق لمدة دقيقتين. يضاف السبانخ، ويحرك جيداً ويطهى حتى يذبل. ثم تضاف إليه البندورة. يحفظ السبانخ مع صلصة البندورة (الطماطم). يوزع السبانخ على ٤ أطباق، ثم توضع شريحة سامون فوق كل طبقة سبانخ، وتسكب فوقها ملعقة من الصلصة الساخنة وتقدم على الفور.

في الحصة الواحدة: ١٠٠ وحدة حرارية و ٤٧ غ من الدهن.



فطيرة الجبن بالدراق والزنجبيل

الكمية تكفي ٦ أشخاص
مدة التحضير ٣٠ دقيقة
مدة الطهو ٤٠ دقيقة
إن كنت لا تحبين إضافة فطيرة الجبن المعلبة، لا تشتكي ستة عاين مجهدة الوصفة!

١٥٠ غ (كوب) من بسكويت الزنجبيل
٣٠ مل (ملعقة طعام) من الزبدة المذابة
٢٥ غ (٣ ملاعق طعام) من ساق الزنجبيل، مفروم، و١٥ مل (ملعقة طعام) من عصيره المركز
٣ بيضات، واحدة منها منفصلة
علبة جبنة متحترة وزنها ٢٥٠ غ
٣٠ مل (ملعقتا طعام) من عصير الحامض الطازج
٧٥ غ (٣/١ كوب) من السكر
علبة قشدة رائبة حجمها ٢١٢ مل (كوب تقريباً)
علبة دبقها ٤٠٠ غ من شرائح الدراق مع عصيرها
ملعقتا طعام من نشاء الذرة.

طريقة التحضير

يعصى الفرن مسبقاً إلى حرارة ١٨٠ درجة مئوية، أو ٣٥٠ درجة ف، أو غاز ٤. توضع قطع البسكويت في خلاطة الطعام وتسحق جيداً. يضاف إليها الزبدة والزنجبيل، ويخلط المزيج لمدة ١٠ دقائق إضافية. يصب هذا المزيج في قالب جانبه عميق، قطر قاعدته ١٨ سنتيمتراً، مدهون بالزيت. يمهد سطح المزيج بواسطة الجهة الخالفية للملعقة.

تحفق بيضتان في وعاء كبير. يضاف إليهما الجبن المتحثر وصفار بيضة وعصير الحامض والسكر والقشدة الرائبة وعصير الزنجبيل المركز، ويحفق المزيج جيداً حتى يصبح ناعماً. وفي وعاء آخر، يحفق بياض البيضة حتى يصبح كثيفاً. يسكب هذا البياض برفق فوق المزيج، الذي يصب بدوره على قالب الجانبه ويطهى في الفرن لمدة ٤٠ دقيقة أو حتى يبدأ سطحه بالتحول إلى اللون البني. يخرج القالب من الفرن ويترك جانباً حتى يبرد.

تصفى ثمار الدراق وتحتفظ بنحو ١٥٠ مل (١٠ ملاعق طعام) من العصير. توضع ثمار الدراق في خلاطة الطعام وتفرم على نحو خشن. يصب نشاء الذرة المتبقي ويخلط المزيج حتى يصبح ناعماً. يسكب هذا المزيج في مقلاة موضوعة على نار حتى يصل إلى درجة الغليان وتصبح الصلصة كثيفة وشفافة. يضاف الدراق إلى العصير، ويترك حتى يبرد.

تسكب صلصة الفاكهة فوق الفطيرة وتوضع في البراد حتى موعد التقديم. تزين الفطيرة بثمار الكرز.

القيمة الغذائية للوجبة الواحدة: ٢٩٠ وحدة حرارية و١٦ غ من الدهن.

ساطة الفاكهة بالزنجبيل والمزيد من الأفكار

يصفى عصير علبة ورقها ٥٥٠ غ (كوب) من ساطة الفاكهة الاستوائية في وعاء، ثم توزع الفاكهة على طبقين. تضاف ملعقة طعام من عصير الزنجبيل المركز إلى عصير الفاكهة، ثم يسكب المزيج فوق ساطة الفاكهة.

القيمة الغذائية للوجبة الواحدة: ٨٠ وحدة حرارية، ١ غ من الدهن.

حلوى البريوش والمشمش

تشطر أربع ثمار مشمش إلى نصفين وينتزع نواها. توضع ١٠٠ غ (ربع كوب) من مربى المشمش في وعاء قابل للعمل وتصب فوقها علبة من الفاستر الأحمر. يرش فوق المزيج ٤ ملاعق طعام من السكر، ثم يخبز لمدة ٢٠ دقيقة في فرن حرارته ١٨٠ درجة مئوية، أو ٣٥٠ درجة ف، أو غاز ٤.

القيمة الغذائية للوجبة الواحدة: ٢٥٠ وحدة حرارية، ٩ غ من الدهن.

سلطة الملغا والبابايا

تقشر ثمرة بابايا، وتنزع ألوى منها وتفرم إلى قطع صغيرة. يصب فوقها ٦٠ مل (٤ ملاعق طعام) من شراب الـDorinas المعطى، ثم يضاف إليها برش قيم وعصيرها، يترك المزيج منقوعاً لمدة ٣ ساعات، ثم يقدم.

القيمة الغذائية للوجبة الواحدة: ١٥٠ وحدة حرارية، ٠ غ من الدهن.

فطيرة المشمش واللوز المحلاة

يسطح مربى المشمش فوق ٨ فطائر محلاة، ثم توضع في وعاء مسطح. يستحم بسكب ٥٠٠ غ (كوبان ونصف الكوب) من القشدة الطازجة و ٥٠ غ (١/٤ الكوب) من اللوز المقشر لتطرية الفطائر المحلاة، ثم تخبز مدة ٢٥ دقيقة في فرن حرارته ١٨٠ درجة مئوية، أو ٣٥٠ درجة ف، أو غاز ٤.

القيمة الغذائية للوجبة الواحدة: ٩٤٠ وحدة حرارية، ٧٥ غ من الدهن.

بودينغ الأرز السريع

يوضع ١١٥ غ من بودينغ الأرز، و٣٠٠ مل (كوب وربع الكوب) من الحليب، و ١٢٨ مل (كوبان) من القشدة المزدوجة، و ١٠٠ مل (١/٢ كوب) من الفانيليا في قدر فوق نار. يترك المزيج ليغلي برفق لمدة ١٥ دقيقة. يضاف إليه ٢٥ غ (ملعقتان) من الزبدة و ٤ ملاعق طعام من السكر و ٥ مل (ملعقة صغيرة) من خلاصة الفانيليا، ثم يقدم.

القيمة الغذائية للوجبة الواحدة: ٥٨٠ وحدة حرارية، ٤٢ غ من الدهن.

فطائر الدراق

توضع ٤ فطائر دائرية منتفخة في صينية خبز، وتطهى لمدة ٢٥ دقيقة في حرارة ٢٠٠ درجة مئوية، أو ٤٠٠ درجة ف، أو غاز ٦. يعوك وسط الفطائر ويسكب فيه ١٤٢ مل (كوب) من القشدة المخفوقة، ثم توضع فوقها ٤ ثمار دراق مقطعة إلى شرائح.

القيمة الغذائية للوجبة الواحدة: ٢٥٠ وحدة حرارية، ٢١ غ من الدهن.

التوت المطهو

يدهن مربعان من ٢٥.٥ سم من ورق الألمنيوم بالزبدة، ويوضع فوقهما ٢٥٠ غ (٢ أكواب) من مختلف أنواع ثمار التوت و ٢٠ مل (ملعقتا طعام) من ماء الكرز. يجعز المزيج لمدة ١٠ دقائق في فرن حرارته ٢٢٠ درجة مئوية، أو ٤٠٠ درجة ف، أو غاز ٦.

القيمة الغذائية للوجبة الواحدة: ٥٠ وحدة حرارية، ٠ غ من الدهن.

كل هذه الأنواع السريعة من الحلوى تكفي لأربعة أشخاص.

طعام الطهاة- الطريقة السهلة

حساء صيفي مختلف

تماماً مثل كل الأشياء الأخرى، يملك الطعام لحظاته الأنيقة. وقد تحوّل الطهاة اليوم إلى أناس مشهورين وتنافس وجبات المطاعم على تقديم النكهات القوية والمثيرة بطريقة جميلة. إذاً، كيف تحصلين على الشكل والطعم في المنزل؟ إن كنت تتوقين إلى تقليد أسلوب الطهو، غير المضني على ما يبدو، يتوجب عليك إعادة التفكير في مكوّناتك وربما الغش قليلاً.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ٢٠ دقيقة
مدة الطهو ٣٥ دقيقة

٤ أكياف (٧٥٠غ) حبات وسط) من البندورة (الطماطم) الناضجة، مشطورة إلى قصعتين
كف من كوم، غير مفتشرة
ملعقة طعام من الملح الخشن
٧٥٠مل (٥ ملاعق طعام) من زيت الزيتون
شريحتان من الخبز، مقطعتان إلى مكعبات
٣ملاعق طعام من أوراق الحبق
٧٠٠مل (٣ أكواب ونصف الكوب) من مرق الخضار
أوراق حبق للزينة.

طريقة التحضير

يعجن الفرن مسبقاً إلى حرارة ٢٠٠ درجة مئوية، أو ٤٠٠ درجة ف، أو غاز ٦. تنزع البذور من البندورة (الطماطم) وتخلط مع الثوم والملح والفلفل الأسود و١٥ مل (٢ ملاعق طعام) من زيت الزيتون. يوضع المزيج في صينية خبز، ويخبز لمدة ٢٠ دقيقة.

يوضع الخبز في وعاء، وترش فوقه بقية الزيت ويخلط لكي جيداً. يسحق هذا الخبز في صينية، ويخلى لمدة ١٠ دقائق حتى يصبح لونه بنياً تغمياً.

يسحق الثوم ويوضع في الخلاطة مع البندورة (الطماطم) والحبق و١٥٠ مل (٢/٢ أكواب) من المرق. ينقل كل خليط إلى قدر ويوضع على النار حتى الغليان. تضاف إليه بقية المرق، والتوابل حسب الذوق. يرش فوقه الحبق الخارج وتدمير. في الحصة الواحدة: ٢٤٠ وحدة حرارية و١٧ غ من الدهن.

قد يبدو لك شواء البندورة (الطماطم) أمراً مستنفداً للوقت، لكنه يستحق فعلاً كل دقيقة مخصصة لذلك. فالنكهة غنية وقوية ولذيذة جداً. يقدم هنا حساء ساخناً أو بارداً، بعد أن ترش عليه بعض أوراق الحبق الطازجة.

فطائر سمك على الطريقة التايلندية

إن الزنجبيل الطازج وعشب الحامض يمنحان فطائر السمك هذه نكهة مميزة ولذيذة. إن لم يكن أفضل، من أي شيء يقدمه المطعم.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٥ دقيقة + مدة التبريد
مدة الطهو ١٠ دقائق

٧٢ بكاة من البصل الأخضر مقطع إلى شرائح
رأس فلفل أحمر صغير، منزوع البذور ومفروحاً جاهزاً
حفنة صغيرة من أغصان الكزبرة المفرومة خشناً
كف من كوم، مفتشرة وم بوسة
عيم (١ ملاعق طعام) من الزنجبيل الطازج المقشر والمفروم
سنكان من عشب الليمون، مفرومان
٦٠مل (١ ملاعق طعام) من عصير الحامض
٧٠٠غ (١ ٥ شرائح) من شرائح القطاقط نوعة الجلد والمقطعة إلى مكعبات
بيضة محفوقة
ملعقا طعام من الدقيق العادي
١٥مل (٢ ملاعق طعام) من الزيت النباتي
أدم مقسم إلى مثلثات.

طريقة التحضير

يوضع البصل الأخضر والفلفل الأحمر والكزبرة في خلاطة الطعام مع الثوم والزنجبيل وعشب الليمون وعصير الليم، ويخلط لكل جيداً حتى يتحول إلى هريسة. يضاف الفستق والتوابل ويخلط لكل مجدداً للحصول على مزيج خشن. يسكب المزيج في وعاء نظيف. يضاف إليه البيض ويخلط جيداً حتى تمتزج كل المكوّنات.

باستعمال ملعقة طعام، تؤخذ كرات من المزيج، وتحوّل إلى ١٢ فطيرة صغيرة، ثم يرش عليها الفتيل من الدقيق. توضع هذه الفطائر في البراد لمدة ٣٠ دقيقة. يحمى الزيت في مقلاة عميقة على نار متوسطة إلى حفيفة، وتقلى فطائر السمك، بدفعات لمدة ٤ إلى ٥ دقائق من كل جهة حتى تصبح ذهبية. تقدم هذه الفطائر مع سلطة الخيار الأسيوية، وصلصات الليم ومن العصار الفلفلية وسرعة.

في الحصة الواحدة: ٢٧٠ وحدة حرارية و١٢ غ من الدهن

كوكتيل القريدس والنعناع والوانغا

نعم، نعرف. كوكتيل القريدس! يبدو ذلك غريباً، لكنه نوع جديد وبارع غني بالنكهة وخفيف الحسم أيضاً

كوكتيل القريدس والنعناع والوانغا
الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٥ دقيقة
مدة الطهو دقيقتان

لزوم وقلة حامضة
٢٥٠مل (١ كوب) من الخل الأبيض
٦٠مل (٤ ملاعق طعام) من زيت الزيتون الفاخر
ملعقا طعام من أوراق النعناع الطازجة المفرومة ناعماً
٤٠٠غ (١ فوران ساطة مقشاة) من أوراق الساطة العتيقة
حبة مفقاة ناضجة، مقشرة ومفرومة ناعماً

طريقة التحضير

يشر قدر الحامضة، ويصر ليموناً. تنظف حبات القريدس، تزال الأحتفاظ بقشرتها وتدم السافي وتوابلها.

يوضع الخل وبرش الليمون وكل عصير الحامض، وبعد استدراج ١٥ مل (ملعقة طعام) منه، وقشور القريدس في قدر. يضاف إليها ٢٠٠ مل (١/٢ كوب) من الماء، وتوضع على النار حتى تغلي برفق. تضاف من ثم حبات القريدس وتترك لمدة دقيقتين، تقريباً حتى يصبح لونها قرنفلياً.

تصفى حبات القريدس ويتم الأتخلص من السائل. يحفق زيت الزيتون وبقية عصير الحامض وأوراق النعناع، ثم تضاف إليها القريدس والوانغا. توزع أوراق السالطة المقطوعة بين ٤ أطباق تقديم. تسكب حبات القريدس في هذه الأطباق وتوضع فوقها أوراق النعناع الأضافية.

في الحصة الواحدة: ٢٣٠ وحدة حرارية و١٤ غ من الدهن.

خمس صلصات تذيل سلطة جداً

إن طعام المطهو فوق نار قوية وسريعة يجب بسرعة ما في حال عدم تطريته وإضافة النكهة إليه أو لا يرفض تخيل لحمه لأطول وقت ممكن. اتبع لمدة ٤ ساعات أمر جيد، فيما أتبع طوال الليل ممتاز. أما السمك وثمار البحر فيفضل تتبعها في الصلصة المخللة لمدة ٣٠ دقيقة.

تبشر بصلة واحدة ويضاف إليها ملعقة طعام من (الليل الجيل المطرح وضن ثوم مقطع إلى شرائح و ١٥٠ مل (١٠ ملاعق) من خل التفاح إنها صلصة رائعة مع لحم الغنم. يبشر ٢.٥ (ملعقتا طعام) من سكر بنجيل مطرح وخلط مع ٧٥ مل (٥ ملاعق) من صلصة الصويا، و٧٥ مل (٥ ملاعق) من شراب الشري المحلو الخلي من الكحول، وملعقتين صغيرتين من السكر الداكن وملعقة طعام من العسل. إنها صلصة لذيذة مع الفشاوح.

يخلط ١٥ مل (١ ملاعق طعام) من عصير الحامض المطرح مع ١٥ مل (١ ملاعق طعام) من زيت الزيتون، وضن ثوم مهروس، وملعقة طعام من المستر المطرح. تضيف هذه الصلصة نكهة لذيذة إلى الدجاج والسمك. يوضع ٧٥ مل من الزيت البنتي في ملاءة مع ٢٥ غم من الزبدة وملعقة طعام من خردل ليمون، و٤ ملاعق طعام من كاتشاب المهدوة (الطعام)، و٤ ملاعق طعام من العسل، و٢٠ مل (ملعقتي طعام) من صلصة ووستر شير، وملعقتان صغيرتان من الصلصة الحريفة. تعلى هذه الصلصة قبل أن تفرك بها قطع الدجاج أو الفشاوح.

يخلط ٧٥ مل (٥ ملاعق طعام) من شراب الشري الجاف الخلي من الكحول، و٧٥ مل (٥ ملاعق طعام) من صلصة الصويا و٩٠ مل (٦ ملاعق طعام) من زيت السمسم مع بضعين أو ثلاثة فصوص مهروسة من الثوم والقليل من زيت الفلفل الأحمر. إنها صلصة منطلة مع السمك وثمار البحر.

بابيلا بالتوابل

إن سلطة الأرز المهيبة الألوان تفتح أمامك مجالات لامتناهية التجارب.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ٢٠ دقيقة + التخليل
مدة الطهو ٢٠ دقيقة

رأسان من فلفل الأحمر
صدر دجاج، معدّ ج جلدهما وعظمهما
١٠٥ مل (٧/١ كوب تقريباً) من زيت الزيتون
ملعقتان صغيرتان من فلفاية
فصل من الثوم، مهروسان
٣٥٠ غ (كوب نصف الكوب) من الأرز الطويل الحبة
ملعقة صغيرة من الكركم
عصير ليمة حامضة
١٠٠ غ (٣/٤ الكوب) من البازيلا المطهوة
٢٢٥ غم من القريدس الكبير المطهو (تقريباً ١٥ حبة أو قريدسة).

طريقة التحضير

يحمى الفرن بسيخ إلى حرارة ٢٠٠ درجة مئوية، أو ٤٠٠ درجة ف، أو غاز ٦. تخلط قطع البصل مع ٣٠ مل (ملعقتي طعام) من زيت الزيتون في صينية للشواء. تضاف إليها التوابل، ثم تشوى لمدة ٢٠ دقيقة.

في غضون ذلك، تصفى حبوب الحمص وتغسل جيداً. يقطع البطاطا إلى شرائح طولية، وتنزع البذور منه. يحفق بقية الزيت مع اللفاح والخل. تضاف إليها التوابل حسب الذوق. يخلط الحمص مع الزيت وصلصة الخل والبصل مع مزيجه. يضاف هذا الخليط إلى البطاطا ويحرك برفق، ثم يفرش.

تهيأ الحصة الواحدة: ٢٨٠ وحدة حرارية و٢١ غم من الدهن.

فطائر محمّصة

لا شك أن كل الأنواع المختلفة إلى الخبز المحمص تتحول إلى وجبات لذيذة. تنسى الفاصوليا المشوية والبيض المقلي، والجرمي على شواء وبعض شرائح الخبز فوق الفحم، وبعد رشها بزيت الزيتون وذكرها بضع ثوم. ثم ضع فوق شرائح الخبز المحمصة وبتر فوقها بعض برش جبن بارمزان.

كما أن إضافة البطيخ الأحمر إلى هذه السالطة الفريدة يمنحها نضارة منطلة.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق
مدة الطهو ٢٠ دقيقة

٣ بصلات، مقطعة إلى مثلثات، من دون السلس بالجذور
٧٥ مل (٥ ملاعق) من زيت الزيتون
علبتان من الحمص، وزن كل منهما ٤٠٠ غراماً
٥٠ غ (٣ أكواب مقطع) من البطيخ الأحمر
ملعقتا طعام من النعناع المطرح المفروم
١٥ مل (ملعقة طعام) من الخل البلسمي.

طريقة التحضير

يحمى الفرن بسيخ إلى حرارة ٢٠٠ درجة مئوية، أو ٤٠٠ درجة ف، أو غاز ٦. تخلط قطع البصل مع ٣٠ مل (ملعقتي طعام) من زيت الزيتون في صينية للشواء. تضاف إليها التوابل، ثم تشوى لمدة ٢٠ دقيقة.

في غضون ذلك، تصفى حبوب الحمص وتغسل جيداً. يقطع البطاطا إلى شرائح طولية، وتنزع البذور منه. يحفق بقية الزيت مع اللفاح والخل. تضاف إليها التوابل حسب الذوق. يخلط الحمص مع الزيت وصلصة الخل والبصل مع مزيجه. يضاف هذا الخليط إلى البطيخ ويحرك برفق، ثم يفرش.

تهيأ الحصة الواحدة: ٢٨٠ وحدة حرارية و٢١ غم من الدهن.

هريسة الفاصوليا الحريفة

يخلط ٢٠٠ غ (كوبان وربع الكوب) من الفاصوليا الحريفة وله مقشرة مع قص ثوم مهروس و١٠ مل (٤ ملاعق طعام) من زيت الزيتون في خلاطة الطعام، لتحصل على هريسة. تضاف إليها التوابل، ثم تسخط طوق شرائح الخبز المحمصة وبتر فوقها بعض برش جبن بارمزان.

معجون السردين

يهرس معجون علبتين من السردين بالزبدة، وزن كل منهما ١٢٠ غم مع ١٥ مل (ملعقة طعام) من معجون الطماطم (الطعام) المحضر، للحصول على ٥ مل (ملعقة صغيرة) من الصلصة الحريفة. يضاف إليها الكثير من التوابل، يسخط هذا المعجون فوق شرائح الخبز المحمصة، ثم تزين بالصغار الطازج.

كبيس حريف

يشتري وجه لحم كبيس فاتل الأحمر والبندجان أو الكوسا بالزيت، وانسطي محترفوق شرائح الخبز المحمصة، ثم تشرفي الكثير من فاتل الأسود المطحون حديثاً. هذا رائع للسهولة.

دجاج مخلل بالبرتقال

ينجح البرتقال فعلاً في إبراز نكهة الدجاج. إنها وصفة بسيطة ومنعشة ومعبرة للغاية.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق + التخليل
مدة الطهو ٥٠ دقيقة

٤ قطع دجاج
برش برتقالتين وعصيرهما
٣٠ مل (ملعقتا طعام) من زيت الزيتون
ملعقتا طعام من الصعتر المطرح

طريقة التحضير

ينقع الدجاج لمدة ٤ ساعات تقريباً في مزيج من برش البرتقال وعصيره وزيت الزيتون. ثم يشوى على الفحم لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة أو حتى ينضج جيداً. (إن كان وقتك ضيقاً أو يوجب عليك الطعام عند كبير من الأشخاص، يمكنك طهو الدجاج في الفرن لمدة ٢٠ دقيقة قبل شواءه فوق الفحم).

يقدم الدجاج مع رشة وقليل من عصير البرتقال والقليل من زيت الزيتون والصعتر مع طبق سالطة. تهيأ الحصة الواحدة: ٢٢٠ وحدة حرارية و٢٣ غم من الدهن.

شواء دجاجة كاملة

حاولي استخدام دجاجة كاملة في هذه الوصفة عند إعداد وجبة غداء الأحد. عليك نقع الدجاجة كلها كما ذكرنا آنفاً، ثم حشو داخلها المحوج بالصعتر والبصل وبرتقالة كاملة. تهيأ الدجاجة كاملة في فرن حرارته ١٨٠ درجة مئوية أو ٣٥٠ درجة ف، أو غاز ٤.

الحمص والبصل المشوي

فطائر محمّصة

دجاج مخلل بالبرتقال

سلطات لذيذة، وشطائر محمّصة وأطيب دجاج يمكن اعداده

سلطة البط الصينية

تبدو صدور البط مغرية، لكن هل تجيدين استخدامها؟ إليك الطريقة!

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق + التخليل
مدة الطهو ١٠ دقائق

١ صدر بط، منزوعة الجلد
٣٠مل (٢ معلقة طعام) من صلصة الصويا الداكنة
٢ معلقة طعام من مسحوق الخمس بهارات الصينية
٣سم (١ ملعقة طعام) من الزنجبيل المطزز، المقشر والمقطع إلى شرائح طولية
رأس فاصل أحمر، منزوع البذور ومقروم
٣٠مل (٢ معلقة طعام) من الصلصة الحريفة
٣٠مل (٢ معلقة طعام) من شراب الشري الخالي من الكحول
٢٥مل (٢ معلقة طعام) من خل الأرز
٢٥مل (٢ معلقة طعام) من زيت دوّار الشمس
١٠٠غ (٣/١ الكوب) من الأوبياء الرهيفة، المقطعة إلى شرائح على نحو مائل.
بأقة من البصل الأخضر، المقطع إلى شرائح على نحو مائل.
١٥٠غ (كوب ونصف الكوب) من براعم الأوبياء
بذور سمسم، للرش.

طريقة التحضير

يقطع كل صدر بط إلى شرائح عدة.

تخلط المكونات السبعة الأولى في وعاء، ثم تضاف شرائح البط. يحرك الكل جيداً ويغطى الوعاء ويترك ليتبّل في الثلاجة لمدة ٢ ساعات على الأقل.

عندما يحين موعد الطهو، تحمى المقلاة الويوك، ثم يضاف إليها الزيت، تقلى فيها الأوبياء الرهيفة لمدة دقيقتين، ثم يضاف إليها البصل الأخضر ويطهى لمدة دقيقة.

تضاف شرائح البط والصلصة المتبلة إلى المقلاة، ويطهى الخليط لمدة ٤ دقائق إضافية. تضاف إليه براعم الأوبياء وتطهى لبضعة دقائق أيضاً، ويُحرّك الخليط بين الأطباق، وترش بقيتها بذور السمسم وتقدم.

في الحصة الواحدة: ٢٨٠ وحدة حرارية و١٢ غ من الدهون.

سلطة نقانق الأعشاب ومعكرونة الريش

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ٥ دقائق
مدة الطهو ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة

٤٠٠غ من نقانق اللحم والأعشاب (الجيدة النوعية (حوالي ٣٥ قطعة نقانق صغيرة))
٣٠٠غ من معكرونة الريش (١/٢ رزمة تقريباً)
٤ ص ذوم مهروس
حبتان من الكرات الأندلسي «فروتان الريفون»
٦ خيارات صغيرة مخللة، مفرومة
بأقة صغيرة من البقدونس المسطح الأوراق، معرقة الأوراق.

نقانق ومعكرونة- يمكن تلبية أذواق الجميع في طبق واحد بفضل هذه الوصفة.

طريقة التحضير

يحمى المصبح مسبقاً وتشوى النقانق عليه لمدة ١٠ إلى ١٢ دقيقة أو حتى تصبح هشة. تقطع إلى شرائح على نحو مائل، ثم توضع جانباً.

توضع قدر كبيرة من الماء على النار حتى تغلي، ويضاف إليها القليل من الزيت وحفنة من الملح. تطهى المعكرونة فيها لمدة ١٢ دقيقة أو وفق التعليمات المذكورة على العلبة.

في غضون ذلك، يخلط في وعاء منفصل الثوم والكرات الأنديلسي والزيت والخيار المخلل والبقدونس.

تصفى المعكرونة جيداً وتضاف مع النقانق إلى مزيج الثوم. يخلط الكل جيداً ويقدم.

في الحصة الواحدة: ٩٨٠ وحدة حرارية و٦١ غ من الدهون.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٥ دقيقة
مدة الطهو ٢٠ دقيقة

٧٠٠غ (٦ حبات) من «البطاطا» المقشرة والمقطعة إلى مكعبات
٦٠مل (٤ ملاعق طعام) من الزيت
حبتان من التفاح «الأحمر» المنزوع البذور والمقطع إلى مكعبات
٢ ٨/١ معلقة صغيرة من القرنفل المجفف
٤ شرائح من لحم البقر الهبرة
٥٠مل (١٠ ملاعق طعام) من الخل الأبيض
٥٠مل (١٠ ملاعق طعام) من الخردل الكامل الحبوب
١٥٠غ (كوب) من القشدة الرائبة.

طريقة التحضير

توضع البطاطا في قدر كبيرة تحتوي الماء المملح الدافئ، وتترك على النار حتى الغليان، وتطهى بطء لمدة ٥ دقائق، ثم تصفى. يسخن ٤٥ مل (٣ ملاعق طعام) من الزيت على مقلاة كبيرة وتضاف إليه البطاطا والتوابل. يطهى المزيج لمدة ١٠ دقائق، حتى تبدأ المكعبات البطاطا بالتحول إلى لون الذهبي. تضاف مكعبات التفاح والقرنفل، ويطهى المزيج لمدة ٥ دقائق إضافية.

في غضون ذلك، تحمى بقية الزيت وتضاف شرائح اللحم وتطهى لمدة ٣ إلى ٥ دقائق من كل جهة أو حتى تنضج بالكامل. تخرج الشرائح من المقلاة وتحفظ حتى تبقى ساخنة. يصب الخل في المقلاة، تكشط رواسب اللحم بواسطة ملعقة خشبية، ويترك ليغلي لمعان على النار حتى يتضاءل حجمه إلى النصف. يضاف إليه الخردل والقشدة الرائبة، ثم التوابل، ويقدم. في الحصة الواحدة: ٦٠٠ وحدة حرارية و٤١ غ من الدهون.

لحم مع صلصة الخردل

إنه مزيج تقليدي بين لحم البقر والخردل، وله طعم رائع مع سوتيه البطاطا والتفاح.

إعداد السيدة
أنعيد دونيكيان
Ronen Nazarian ©

سلطة
الفريدس (الريان)
والمعكرونة

التحضير

تملأ قدر بالمياه المملحة وتوضع فوق النار حتى الغليان. يسلق الفريدس لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق حتى يصبح لونه وردياً. يصفى بعدها ويوضع تحت المياه الباردة ويصفى مجدداً.

يقشر الفريدس وتنزع منه عروقه ويوضع جانباً.

تملأ قدر كبيرة بالمياه المملحة وتوضع فوق النار حتى الغليان. يضاف إليها مسحوق الكاري ويترك حتى ينوب ثم تضاف المعكرونة. حين تنضج المعكرونة تقريباً وإنما لا تزال قاسية قليلاً، تصفى وتوضع تحت المياه الباردة الجارية من الصنبور. تصفى المعكرونة مجدداً بشكل جيد وتوضع في وعاء السلطة. يضاف إليها الفريدس والسلمون والحمص.

في وعاء صغير، يخلط الملح والفلفل حسب الذوق حتى يمتزج الكل جيداً. تصب الصلصة فوق السلطة وتحرك جيداً قبل التقديم.

٣٥٠غ من الفريدس	المدخن المقطع إلى شرائح	الفلفل
المحتفظ بقشره	رقيقة ومن ثم إلى شرائح	ماعقة صغيرة من عصير
٢ملاعق طعام من مسحوق	طويلة ورفيعة	الليمون
الكاري	كوب ونصف الكوب من	ملح
٥٠٠غ من المعكرونة على	الحمص المعلب المسلوق	فلفل مملحون حديثاً
شكل فراشة	المصفى جيداً	٣ الى ٤ ملاعق طعام من زيت
١٢٠غ من اسماك السلمون	ماعقة طعام من الطرخون	الزيتون.

لفافات البيض الصينية

التحضير

يسخن 2 ملعقة كبيرة من الزيت في المقلاة، ويضاف إليه الثوم والزنجبيل ويقلبان ليضع أوان.

تضاف كل الخضار، الأخرى، الدوع وتلو الآخر، وتقلى كلها بالزيت على نار قوية للحفاظ على هشّ أشتها ولونها.

في مقلاة غير لاصقة مسخنة مسبقاً ومدهونة بالزيت النباتي. تبسط البيضة في المقلاة مثل الكريب. وتعاق من أحد الجانبين. توضع ما تبقى من البيض في طبق التقديم، وتقطع كل واحدة إلى 4 قطع وتقدم مع صلصة الصويا.

توضع ما تبقى طعام من الحشوة على جانب واحد من البيضة وتلف البيضة مثل الأغلفة وتعاق من أجل لين. توضع باقي لفات البيض في طبق التقديم، وتقطع كل واحدة إلى 4 قطع وتقدم مع صلصة الصويا.

نصف كوب من المانجو المهروس ناعماً
نصف كوب من الكوسا
ربع كوب من البصل الأخضر
ربع كوب من الجزر المبشور
ربع كوب من الفاصولياء الأحمر المقطع إلى شرائح طولية رفيعة
ربع كوب من الفاصولياء الأخضر المقطع إلى شرائح طولية رفيعة
نصف ملعقة طعام من الزنجبيل الطازج المبشور
ملعقة طعام من الثوم المهروس
كوب من لحم الدجاج أو لحم السرطان المفتت
ملعقتا طعام من صلصة الصويا
بضع قطرات من صلصة التاباسكو
7 بيضات
ملح وفلفل أسود
زيت لمسح المقلاة عبر اللاصقة
ربع كوب من زيت الذرة أو الصويا النقي
الخضار.

سلطة الجبش والأنديف البلجيكي

التحضير

تفتت أوراق الأنديف على نحو خشن وترصف في طبق التقديم. تسخن شرائح الجبش طرق الأوراق.

برصيص وعاء خلاطة المانعة الكهربائية، المزودة بشفرة معدنية، الجوز والزيت وعصير الليمون والملح حسب الذوق. يخلط الكل جيداً حتى الحصول على صلصة قشدية ناعمة.

تسكب هذه الصلصة فوق السلطة بواسطة الملعقة، وتزين السلطة بالمزيد من حبات الجوز قبل التقديم.

ملاحظة: للحصول على سلطة أقنى وألذ، يمكنك إضافة جبنة الروكفور المقطعة إلى قطع صغيرة جداً، واستبدال زيت الزيتون بزيت دوار الشمس.

أرؤس صغيرة من الأنديف البلجيكي
500غ من صدر الجبش المقطع
نصف كوب من الجوز مع وضع حبات إضافية لازينة
ربع كوب من زيت الريتون أو زيت دوار الشمس
ربع كوب من عصير الليمون
ملح.

موس الدجاج والخضار

التحضير

يسلق الدجاج مع المعلبات (أي البصل وورقة الغار وبذور الفلفل الحلو والكرفس والملح). يزع الجلد والعظام من الدجاج. يوضع لحم الدجاج المسلوق في خلاطة الطعام باستعمال الشفرة المعدنية، ويضاف لحم الجامبون البقري أو لحم الحبش والجبنة وصلصة البيشاميل والبيض والملح حسب العجاجة وبرش الفرمون. يخلط الكل جيداً.

تضاف الزبدة إلى المزيج بوضع لحم الدجاج المسلوق في خلاطة قليل تعليفه بفتات الخبز ووضعه في قالب حلوى قعره عميق حجمه ٢٠×٣٢ سم تقريباً. يرش له زبد من فتات الخبز فوق المزيج بعد سكبه في القالب. يعطى القالب بورق الألمنيوم ويحبز لمدة نصف ساعة في فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت (١٨٠ درجة مئوية) حتى يصبح سطح المحتوى جامداً ووردي اللون. يترك القالب حتى يبرد ثم يقلب على رف أو طبق ويزين بالفلفل الأخضر والخضار بعد تبريده. يقطع للدرس إلى شرائح ويقدم.

- دجاجة واحدة (وزنها كيلوغرام واحد)
- ٢٠٠غم من الجبنة القشقية
- صفار بيضة واحدة
- بيضتان كاملتان
- ١٥٠غم من شرائح لحم الجامبون البقري المعلب
- ٥ شرائح لحم الحبش المعلب
- ٥ملاعق طعام من جبنة الفروبار
- برش لبهارة واحدة
- ربع ملعقة صغيرة من الأعشاب الروفية.
- ٣ملاعق طعام من الدقيق
- ٣ملاعق طعام من الزبدة
- ربع كوب من الحليب
- ملح.

الزينة العلوية

- ماونيز وخضار.

سلطة الليمون والشوار مع السلمون المشوي

التحضير

تقشر الليمونة وينزع عنها كل القشاء الأبيض. تقطع بعدها بالعرض إلى شرائح رقيقة جداً وتنزع منها كل البذور.

تخلط شرائح الليمون مع عشبة الشمار في وعاء السلطة. تضاف بذور الكمون واللحم وبذور الفلفل المطحونة حسب الذوق. يمزج الكل جيداً. يسكب الزيت على الأعلى. ويخلط الكل مجدداً. يترك المزيج حتى يرتاح لمدة ١٠ دقائق للسماح بامتزاج النكهات.

تحضير السلمون

يدهن وجها شريحة السلمون بالفليل من الزيت باستعمال فرشاة.

تسخن مقلاة غير لاصقة أو مصبح الشواء، وتشوى شريحة السمك على آحد الوجهين حتى يصبح لونها وردي اللون. تقلب وتشوى من آحية الأخرى بالطريقة نفسها.

تقدم شريحة السلمون ساخنة جداً مع السلطة.

ملاحظة: للأشخاص الذين يشعون حمية، يمكن شواء السمك على الفحم أو رش قليل من الزيت في المقلاة قبل شواء السمك.

- شريحة من السلمون وزنها ٢٥٠ إلى ٣٠٠ غرام
- ليمونة واحدة
- ٢رؤوس من الشمار مقطعة بالعرض إلى شرائح رقيقة
- ملعقة طعام ونصف ملعقة من بذور الكمون المشوية في مقلاة غير لاصقة لتعزيز النكهة
- ملح
- بذور فلفل مطحونة حديثاً
- ربع كوب من زيت الزيتون.

سلطة الروكا (الجرجير) والتين

- ٣حبات تين حمراء أو خضراء أو سوداء
- باقة من الروكا (الجرجير) المنظفة والمغسولة والمقطعة
- ٥ملاعق طعام من زيت الزيتون
- رشة ملح
- فلفل أحمر حار
- ١٥٠غ من جبنة الماعز المفتتة.

التحضير

تغلف حبات التين بقطعة قماش وتحفظ في الثلاجة لمدة ساعتين.

ترصف أوراق الروكا في طبق التقديم.

في وعاء صغير، يخلط الزيت مع الملح والفلفل الأحمر الحلو حسب الذوق.

يقطع التين غير المقشر وللعرض إلى شرائح التين فوق الروكا. تبعثر جبنة الماعز في الأعلى. تعرات المتبقية معجناً وتصب فوق السلطة قبل التقديم.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

Translated by Ronald Visser

سلطة الفلفل المشوي والثوم المشوي

التحضير

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ٢٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية.

ترصف رؤوس الفلفل في صينية رقيقة وتحمّر في الفرن لمدة ٢٠ دقيقة، شرط تقليبها بين الحين والآخر حتى تنضج تماماً. أو يمكنك استعمال الباربكيو رو أيضاً بحيث تقتصر مدة الخبز على ٢٠ دقيقة أو شواء الفلفل على الفحم).

تخرج رؤوس الفلفل من الفرن، وتغلف بكيس نايلون أو كيس ورقي فيما لا تزال ساخنة وتترك جانباً لمدة نصف ساعة. تخرج رؤوس الفلفل من الكيس وتقشر. يتم حز كل رأس فلفل طولياً إلى نصفين وتنزع منه البذور والأغشية والضلوع. تقطع بعدها إلى قطع طويلة ورفيعة.

ترصف قطع الفلفل في الوعاء ويضاف إليها الملح والفلفل حسب الذوق. يرش ثوم اليدوس ويترك ليتشرب طعم الثوم الزيت والثوم. يخلط الخليط جيداً ويترك لمدة ساعتين قبل التقديم في حرارة الغرفة للسماح باستراح النكهات. لإعداد رأس الثوم، يقرك قليلاً زيت الزيتون ويشوى حتى يصبح سطحهما وردي اللون. يقدم الخبز المحمص مع هذا النوع من المقبلات.

٤ رؤوس فلفل أحمر
٤ رؤوس فلفل أصفر
٤ رؤوس فلفل أخضر
٤ فص ثوم مهروس
٤ رؤوس فلفل أحمر
٤ رؤوس فلفل أصفر
٤ رؤوس فلفل أخضر
ملح
فلفل مطحون حديثاً
٤ معلقة طعام من البقدونس
٤ معلقة طعام من زيت الزيتون
٤ رؤوس من الثوم.

سلطة الشمبرية الصينية

التحضير
يسحن الزيت في المقلاة وتقلى فيه الشمبرية، ثم تصفى من الزيت فوق مجرمة ورقية وتوضع جانباً. يضاف الثوم والزنجبيل ويقلبان لبضع ثوان. تضاف بعدها كل الخضار الباقية ويتابع القلي السريع على الطريقة الصينية حتى تنضج كل الخضار وإنما تبقى هشة ومحافظة على ألوانها. تطاب الندبرية فوق الخضار، وتصب فوقها صلصة الصويا. يضاف الدقيت حسب الحاجة. يخلط الكل معاً ويعطى المزيج بعطاء ويترك جانباً لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة. يضاف لحم السرطان الدقيت إلى السلطة. توضع السلطة في طبق التقديم وتزين سطح الطبق بالمزيد من لحم السرطان المقشر. تقدم السلطة فاترة.

ملاحظة: يجب الانتباه الى مقدار الملح الذي تضعينه وذلك لأحتواء صلصة الصويا أيضاً على الملح.

- كوب من زهار القنبيط
- نصف كوب من زهار البروكولي
- نصف كوب من الأوبياء
- الخضراء المقطعة إلى قطع
- نصف كوب من الفاصل الأخضر المقطع إلى شرائح طويلة ورفيعة
- نصف كوب من الفاصل الأحمر المقطع إلى شرائح طويلة ورفيعة
- نصف كوب من الجزر المقطع إلى شرائح طويلة ورفيعة
- كوب من الشمبرية المقابة في نصف كوب من زيت دوار الشمس أو الصويا
- نصف كوب من البصل الأخضر المقطع إلى شرائح
- ماعقة صغيرة من الثوم المدروجة ناعماً وقابل من الزنجبيل.

فاهيتا اللحم أو الدجاج

التحضير
يخلط ربع كوب من الزيت مع الخل والسكر والصعتر وسحوق الفاصل الحريف والثوم والدقاق والفاصل في وعاء زجاجي. توضع شرائح اللحم أو الدجاج في طبق عميق. يضاف اللحم أو الدجاج ويتبخ الفلفل الأسود والكمون من كلا الجهتين. يغطى زيج وتترك متقوعة لمدة ٨ ساعات على الأقل أو طوال الليل، شرط تقليبها بين الحين والآخر. تسحن مقلاة التورتيلا جيداً وتوضع فيها البصل والفاصل الأخضر والأحمر. يقلى الكل معاً على نار قوية حتى ينضج البصل والفاصل، شرط المحافظ على هشاشتهما. يضاف اللحم أو الدجاج ويتبخ الفلفل لمدة ٥ إلى ٧ دقائق حتى ينضج اللحم بني اللون. تاف التورتيلا بورق الألمنيوم وتسحن في الفرن لمدة ١٥ دقيقة تقريباً أو حتى تسحن. تخرج التورتيلا من الفرن شرط إبقائها مغطاة. تقدم الفاهيتا بوضع لحم البقر أو الدجاج وفوقه زيج البصل والصلصة والجبنة والكراكامولي والقشدة الحامضة في وسط كل تورتيلا. يطوى طرف واحد من التورتيلا في شكل ظرف.

- ٥٠٠ غم من اللحم الهبرلو صدر الدجاج المقطع إلى شرائح سمكتها ١ سم
- ربع كوب من الزيت النباتي
- ربع كوب من الخل الأحمر
- نصف ماعقة صغيرة من الملح
- ربع ماعقة صغيرة من الفاصل
- نصف ماعقة صغيرة من السكر
- ماعقة طعام من الصعتر البري الطازج أو ماعقة صغيرة من الصعتر المجفف
- ماعقة صغيرة من البهار الحلو أو مسحوق الفاصل الأحمر
- نصف ماعقة طعام من الثوم المهروس
- نصف ماعقة صغيرة من الملح
- ربع ماعقة صغيرة من الفاصل
- ٣ قطعة تورتيلا
- برجهج ٢٥ سم
- ماعقتا طعام من الزيت النباتي
- بصلتان كبيرتان
- مقطعتان إلى شرائح رفيعة
- رأسان متوسطان من الفاصل الأخضر والأحمر مقطعان إلى شرائح طويلة عرضها ١ سم
- علبة من صلصة الفاصل الحريف
- كوب من جبنة الشيدار المبشورة
- كوب من صلصة الكراكامولي
- كوب من القشدة الحامضة

لنجرّب السوق

لعلّ نصف متعة الرحلات تتجلى في تذوق الطعام المحلي.
هل تحبين القيام بجولة في السوق؟ إليك ما يجب البحث عنه وتذوّقه.

اليونان

لا تطلبي أبداً أن اليونان لديها القليل من الأطعمة الشهية لتقدمها لك. قد تكون قلّ من غيرها، لكنها موجودة.

إشتري الكثير من جبن الفيتا الأبيض الفشدي لاستعماله في السلطات، مع بعض حبات الزيتون اليوسفية المشكل. والباذنجان متقدم رفي كل مجلات المطبخ إضافة إلى الفلفل والبرتقال المحلي البراق.

وإن أردت المغامرة قليلاً، إختاري بعض شرائح سمك القرش المملحة أو المدخنة وتقدميها طوال الليل.

معززات الزيتون وطنت الخبز لإعداد وجبتك المميزة.

ولأن أردت شراء بعض الأطعمة الجاهزة، إختاري ورق العنب المحشو. جربي أيضاً الجبن اليوناني الأبيض، الذي يصفى حتى رفعه. معظم السلائل تقريباً، ثم يمزج مع العسل لكلف المحلي وبعض شراب الأوزو المقطّر. بالبلدوس هي طريقة!

فرنسا

إن طعام الشارع لذيذ جداً. ومحلات اللحوم هي مكان رائع لزيارة. إختاري بعض شقائق البقر المميزة لشوائها على الفحم، والدجاج المهبر، والبقر والمحوم المملحة للفشدية لتناولها على الغداء أثناء نزهة في الهواء الطلق.

ولا بدّ أيضاً من زيارة محلات الأجبان. فالأجبان Brie de Meaux و Camembert au Calvados و Reblochon و Epoisses هي أنواع رائعة يمكن تناولها مع رغيفة الخبز الطازجة. أما الخضار التي يجدر بك تناولها فهي الهليون الأبيض وأوراق الهندباء المرة. قليلاً من الصلصة لإعداد سلطة أكثر متعة.

وبالنسبة إلى الحلوى، جربي الشمام ذي الرائحة المطرة. وفي الجنوب، توجه إلى الأسواق والكثير من الأمور. هناك كومات للبراق والمشمش والشمام، وبرامبل الزيتون الأسود والمتألق. ومن السمك البحر المتوسط هناك ثلاث البحر، وسمكة الراهب، وقراميس البحر والمحار. إبحثي عن الأجبان الفاسية التي تناولها في نهاية الوجبة، واشربي كحلاً من عصير العنب- إن حين رواكفور وجين المفضل لهما. أقرص. إشتري الوردة لتناولها مع القهوة أو تنسي الكرواسان (الهلالية) في الصباح.

إسبانيا والبرتغال

مرة أخرى، يعتبر السمك السلعة الرئيسية، والأسبوعا السمك. أصدرين التي تشوى وتؤكل مع الخبز المحمص وعصير العنب في كل من إسبانيا والبرتغال.

ولاحظت أن ثمار البحر زهيدة جداً، وبه كذلك عيش تجربة مثيرة بمجرد توجهك إلى الأسواق قبل شروق الشمس. غالباً ما تحتاج ثمار البحر المشتراة من السوق إلى المزيد من التحضير، ولذلك ألقي نظرة على كتاب الطبخ قبل الانطلاق. والشمام اللذيذ والثمار التي شرائح اللحوم الكثيرة لا تصير يمكن تقديمها مع لحم صدر أو المورسيلا، وهي الرديف الاسباني للسجق الأسود، المستخدم كثيراً في الحروب المنتشر وكثرة في منطقة Castaglers في البرتغال. كما أن اسبانيا تنتج البندق المميز بجودته العالية وقيمته الغذائية. إبحثي عن الزوز المقلي الجودة.

إيطاليا

قومي بزيارة متجر قرب، واختاري منه بعض لحم "بارما"، والبرسلولا (شرائح رقيقة من لحم العجل مقدرة في الهواء) وسلامي ميلانو للغداء.

أضيفي بعض حبات الزيتون المدعوكة بالملح، ومجموعة من رغفة الخبز الصغيرة والقليل من الجرجير إضافة إلى قصعة من جبن بارما اللذيذ لإعداد طبق سلطة خفيف. ولمشاء، إشتري mascarpone لإضافته إلى صلصات المعكرونة، وجبن الموزاريلا لإضافته إلى السلطات. إشتري أيضاً بعض أرز Arborio لإعداد طبق الأرزية، أو أضيفي القليل من صلصة البيستو إلى المعكرونة أو الراغيولي. أما السمك وثمار البحر فتصبحان بديعتان بشرائها وعاريات. وقد تجربة المحضر. لكوسا اللامعة (مع تجفيفها الصفراء المملحة) والباذنجان، والفلفل، والبندورة المطعم) المكتوبة. لا تحتاج إلى الكثير من زيت الزيتون، وأوراق العرق المذكور لتزكل بتلة. وهي بهيئة الوجبات تناولي الدراق والتين والبطيخ الحلو، أو إختاري البوظة الفشدية من المتجر المجاور.

جبن الكاممبير الوخلي مع صلصة التوت البري

تملأ قدر كبيرة بزيت دوار الشمس، وتوضع فوق النار، بقطع قالب (٢٠٠ غ) من جبن الكاممبير إلى ٦ أقسام. يوضع ٥٠ غ (١/٤ الكوب) من الدقيق الغاني في وعاء شبه مسطح، ويبلل جيداً. تكسر بيضتان في وعاء آخر وتخفقان معاً. توضع ٢ شرائح من الخبز الأبيض في خلاطة الطعام وتسحق جيداً للحصول على فتات ناعم. يسكب هذا الفتات في طبق. تغمس كل قطعة جبن في الدقيق، ثم في البيض، وأخيراً في فتات الخبز حتى تصبح مغطاة بالكامل. تسكب ٤ ملاعق طعام من التوت البري المنفوخ بالسكر في قدر صغيرة، وتسخن قليلاً ثم توضع جانباً. تقلى قطع الجبن على دفعتين لمدة ٢٠ ثانية أو دقيقة واحدة حتى تصبح هشة وذهبية. تصفى على ورق معارم لامتصاص. تطهى رقبة الجبن وتقدم مع الصلصة.
في الحصة الواحدة: ٤٥٠ وحدة حرارية، ٢٨ غم من الدهن

لا تنسى آنية.
عند تغليف أي شيء بفتات الخبز، يجب استخدام يد منفصلة للمكونات الجافة وأخرى للمكونات الرطبة. بهذه الطريقة، لن تنتهي هي المفوضى!

معكرونة السباغتي والبروكفور

يسخن ١٥ مل (ملعقة طعام) من زيت الزيتون وكلاً من الزبدة في قدر. يضاف إليها ٧٥ غ (١/٢ كوب) من الفطر المقطع إلى شرائح وحنتان من أوراق السباغتي الصغيرة المعسولة جيداً. يقلى الفطر وأوراق السبانخ بسرعة حتى يذبلا. يضاف إلى القدر ١٠٠ غ (١/٢ الكوب) من فتات جبن البروكفور و ١٤٢ مل من القشدة المنقرة. يسخن المزيج ببطء، مع التحريك، لا يسخن حتى يذوب الجبن. توضع قدر تحري مليئة بالماء فوق النار حتى الغليان. يطهى فيها ٢٥٠ غ (نصف زمة أو علبة) من المكرونة اللاسلقية كما هو مذكور على العلبة. تصفى المكرونة، وتعاد إلى القدر. تضاف إليها الصلصة للساخنة، ثم تسكب في أطباق. تقدم مع الصنوبر المحمّص والمرزنجوش من جبن البروكفور.
في الحصة الواحدة: ٤٥٠ وحدة حرارية، ٢٢ غم من الدهن

ملاحظة
تذكري أنه عند تسخين الجبن بالقرار فيمكن أن يتشقق ويصبح زيتياً. لذا، عند إضافة الجبن إلى الوصفة، يجب تسخينه حتى يصبح طرياً من دون السماح له بالغليان.

فطائر الجبن والموزاريلا

تركّب صفائح الشواء في الشواية الكهربائية وتجعى مسبقاً. تدهن ٤ شرائح من الخبز الأبيض الطري بالزبدة، ثم يسطح على الجهة الداخلية من كل شريحة خبز ملعقة صغيرة من معجون البندورة (الطماطم) المعجّنة بالشمس. يسطح جبن الموزاريلا على شريحتين، وفوقه شرائح لحم رقيقة مدخنة، وأوراق عدة من الحبق الطازج. ثم توضع فوق هذه الأوراق شريحة الخبز الأخرى، على أن تكون الجهة المدهونة بالزبدة نحو الأعلى. وتطهى في الشواية لمدة ٤ إلى ٨ دقائق حتى ينوب الجبن. تقطع كل شريحة خبز إلى قسمين عدة وتقدم.
في الحصة الواحدة: ٢٦٠ وحدة حرارية، ١٤ غم من الدهن.

جرّبي هذه الطريقة
إن كنت لا تملكين الشواية الكهربائية، يمكنك طهو شرائح الخبز فوق المصبّ لمدة دقيقتين أو ثلاث من كل جهة. صحيح أن جبن الموزاريلا يذوب على نحو رائع عند طهوه بهذه الطريقة، لكن يمكنك أيضاً تجربة جبن الغروييار أو الشيدار. وإن أردت اعتماد الخيار النباتي، يمكن استبدال اللحم بشرائح رقيقة من الفطر.

فطائر الدجاج المشدية

تقطع ٢ صدور دجاج إلى شرائح رفيعة وطويلة. يسخن ١٥ مل (ملعقة طعام) من زيت الزيتون وكمية كبيرة من الزبدة في مقلاة، ويقلى فيها الدجاج حتى يصبح ذهبياً. تضاف إلى المقلاة بصلة مقطعة إلى شرائح و ١٠٠ غ (٢/٤ الكوب، تقريباً) من الفطر المقطع إلى شرائح. يطهى للحليط لمدة ٤ إلى ٥ دقائق إضافية. يضاف إلى المقلاة ١٥٠ غ (٢/٤ الكوب) من القشدة أو جبن الماعز مع ماعقتي طعام من الأعشاب الطازجة المفرومة، و ١٥٠ مل (١٠ ملاعق) من الخل الأبيض. تسخن ٨ فطائر معالجة حسب التعليمات المذكورة على العلبة، وتوضع فوق كل فطيرة (فاتيل) من الحليط. وترفع الحواف إلى الأعلى وتثبت بواسطة سيخ خشبي. يقدم الحليق على الفور.
في الحصة الواحدة: ٦٨٠ وحدة حرارية، ٤٧ غم من الدهن.

أفكار نباتية
إن أردت جعل هذا الطبق نباتياً، يمكنك استبدال الدجاج بنحو ٢٥٠ غ (كوبين) من الفطر الطازج و ٢٥ غ (١/٤ الكوب) من الفطر المجفف المنقوع.

كعكة الجبن والخضار البري

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ٢٢٠ درجة مئوية، أو ٤٢٥ درجة ف، أو غاز ٧. تبسط عجينة باذرية جاهزة قطرها ٢٥.٥ سم وتوضع في صينية قطرها ٢٠ سم (بحجم صحن كبير) وتعمقها ٢.٥ سم. تطهى العجينة في الفرن لمدة ١٥ دقيقة. يصفى وعاء وزنه ٢٩٠ غ (كوب) من قشاء الكوب تقريباً) من سلطة الفطر البري بالزيت وتوصف حبات الفطر فوق العجينة. تحقق ٢ بيضات و ٢٠٠ غ (كوبان) من صلصة الجبن الطازجة وملعقة طعام من البقدونس المفروم المسطح الورقة. تضاف إليها التوابل، ويسكب هذا المزيج فوق المعينة. تخفض حرارة الفرن إلى ١٩٠ درجة مئوية، أو ٣٧٥ درجة ف، أو غاز ٥. تطهى الصينية لمدة ٢٠ دقيقة حتى يصبح لون محتواها بنياً ذهبياً. يقدم الطبق بارداً أو ساخناً.
في الحصة الواحدة: ٤٥٠ وحدة حرارية، ٢٩ غم من الدهن.

فكرة مفيدة
إن كنت في عجلة من أمرك، يمكنك خبز العجينة مسبقاً، ثم تبريدها وتغطيتها بورق ألمنيوم لاصق. لكن لا تحفظي العجينة في البراد كي لا تجف.

السالمون المحمّر مع الأعشاب والجبن الطري

يقشّر ٩٠٠ غ (٧ أو ٨ حبات) من البطاطا الكبيرة الحجم وتسلق كاملة لمدة ١٠ دقائق. ثم تصفى وتبشر على نحو خشن. يضاف إليها رقصان من البصل الأخضر بعد فرمهما ناعماً، وبيضتان محفوقتان، و ١٠٠ غ (٢/٤ الكوب) من الجبن الطري. تضاف التوابل إلى الخليط ويمزج جيداً. يسخن ١٥ مل (ملعقة طعام) من زيت الزيتون في مقلاة غير لاصقة. يضاف إليها مربع البطاطا ويهرس بواسطة مثن الملعقة. يقلى المزيج حتى يأخذ لون ذهبي فاتح لمدة ٨ إلى ١٠ دقائق. تقلب الفطيرة المحمّرة على طبق. يضاف إليها ١٥ مل (ملعقة طعام) من الزيت، وتعاد الفطيرة المحمّرة إلى المقلاة، على أن تكون الجهة الأخرى إلى الأعلى هذه المرة. تطهى الفطيرة لمدة ٨ إلى ١٠ دقائق إضافية حتى يصبح لونها ذهبياً. يوزع ٢٠٠ غ (كوبان، تقريباً) من أوراق السلطة المقروعة على ٤ أطباق تقديم، وتسكب فوقها الصلصة المفضلة لديك. يخلط ١٠٠ غ (١/٤ الكوب) من الجبن الطري ونصف بصلة مفرومة ناعماً وملعقة طعام من كل من ثوم المعمر المفروم والشبت الفاتح المفروم والفلفل الأسود. توزع شرائح من الفطيرة المحمّرة والسالمون المدخن وملعقة كبيرة من الجبن الطري المخلوط على أوراق السلطة الخضراء.
في الحصة الواحدة: ٥٠٠ وحدة حرارية، ٢٩ غم من الدهن.

مطبخ لها

بومب ترفيل بالفاكهة الطرية

بعد اخراج هذه الحلوى من القالب، تتزيّنها ايدا لمدة ٣٠ دقيقة قبل تقديمها إلى ضيوفها.

طريقة التحضير

يخفق صفار البيض والسكر وديق الذرة وروح الفانيلا حتى يصبح المزيج كثيفاً وشاحباً. يغلى ٢٠٠ مل (كوب ونصف الكوب) من القشدة مع ٣ ملاعق طعام من السكر ويصب فوق مزيج الفانيلا، مع التحريك جيداً. يعاد الخليط إلى المقلاة ويسخن قليلاً مع التحريك، حتى يصبح كثيفاً قليلاً. يجب ألا يغلى هذا المزيج. يبعد عن النار ويغطى ويترك حتى يبرد.

تخفق القشدة المتبقية (٢٥٠ مل) في وعاء بارد حتى تصبح مستوية القوام. يضاف الخليط المبرد إلى القشدة المخفوقة ويقلب برفق. يسكب الفانيلا من الماء الساخن في وعاء محكم الإغلاق ويحفظ في الثلاجة.

تحفظ الفريز (الفراولة) وتوت العلّيق في خلاصة الماء، ثم تعصر بعيداً. يضاف هذا الخليط إلى القشدة المبردة. تخفق بقية القشدة المتبقية مع السكر وتضاف إلى المزيج. يوضع الكل في وعاء مستدير عميق ويحفظ في الثلاجة حتى يتجمد. يخرج الوعاء من الثلاجة ويغمس القالب في الماء الساخن لمدة ٣٠ ثانية. يقلب على طبق التقديم، تحفظ بقية الفاكهة الطازجة مع السكر وتضاف إلى المزيج. يوضع الكل في وعاء مستدير عميق ويزين بالفاكهة المتبقية.

الكمية تكفي ٨ أشخاص
مدة التحضير ٣٥ دقيقة + التجميد
مدة الطهو ١٠ دقائق

صفار ٣ بيضات
١١٥ غ (١/٢ كوب) من السكر
١ ملعقة طعام من دقيق الذرة
١٠ مل (١ ملعقة طعام) من روح الفانيلا
صفيرتان) من روح الفانيلا
٢٥٠ مل (كوبان تقريباً) من القشدة المزدوجة
٢٥٠ غ (كوب ونصف الكوب) من الفريز (الفراولة)
١١٥ غ (كوب) من توت العلّيق
٣٠٠ مل (كوب ونصف الكوب) من مزيج الفاكهة الطازجة، مثل الكشمش الأحمر والأبيض، والفريز (الفراولة) وتوت العلّيق
١ ملعقة طعام من السكر
٥ مل (١ ملعقة طعام) من القشدة المتبقية

أكواز اللوز وإكليل الجبل

إن نقع الحليب مع إكليل الجبل يضفي نكهة عطرية رقيقة على هذه الوصفة.

طريقة التحضير

في مقلاة متوسطة القاعدة، يوضع الحليب وإكليل الجبل المفروم فوق نار خفيفة حتى الغليان. تبعد المقلاة عن النار وتترك لمدة ٢٠ دقيقة. يخفق صفار البيض والسكر ودقيق الذرة حتى يصبح المزيج كثيفاً قليلاً. يعاد الخليط إلى المقلاة ويسخن برفق، ولكن من دون الغليان، مع التحريك المستمر حتى يصبح كثيفاً قليلاً. يعاد المزيج إلى الوعاء ويترك حتى يبرد. تخفق القشدة قليلاً وتضاف إلى المستمر. يصب المزيج في مكينة إعداد البوظة أو في وعاء مقاوم للثلاجة ويوضع في الثلاجة حتى يصبح الخليط مزيداً. يضاف اللوز إليه ويعاد إلى الثلاجة حتى يصبح جامداً. في غضون ذلك، تحضّر أكواز اللوز. يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ١٩٠ درجة مئوية أو ٣٧٥ درجة ف أو علامة ٥. توضع ورقة الخبز على صينية كبيرة. يرتب السكر مع القرنفل في قدر صغير ويسخن على نار خفيفة حتى يذوب السكر ويتحول لونه إلى البني الذهبي. يضاف اللوز ويقلب حتى يتغلف بالسكر. يوضع على ورقة الخبز ويترك حتى يبرد. يكسر إلى قطع صغيرة.

الكمية تكفي ٨ أشخاص
مدة التحضير ٢٠ دقيقة + التجميد
مدة الطهو ١٠ دقائق

٢٥٠ غ (١/٢ كوب) من السكر
١ ملعقة طعام من دقيق الذرة
٢٨٤ مل من القشدة المزدوجة
٢٥٠ غ ربع كوب) من اللوز غير المقشور، المحمص والمفروم (أفضل من إكليل الجبل الرنينة.
١ كوز اللوز
١ ملعقة طعام من السكر
٥ مل (١ ملعقة طعام) من الشراب النحبي المركز
٢٥٠ غ ١ ملعقة طعام) من الزبدة
١٤٠ غ ١ ملعقة طعام) من الدقيق العادي
٢٥ غ ١ ملعقة طعام) من اللوز المقشور أو المقطع طولياً

ترفيل بسكويت اللوز والمشمش

إنه ترفيل لذيذ جدّ وهو حتماً وصفة تقليدية جديدة.

طريقة التحضير

توضع كل قطع البسكويت، باستثناء ٣، في طبق زجاجي عميق ويصب فوقها شراب الشري. يوضع الخليط جانباً. تبسط ثمار المشمش فوق طبقة البسكويت، شرط الاحتفاظ بالبعض للزينة. يخفق جبن ماسكاربون وصفار البيض جيداً حتى يصبح المزيج ناعماً. ثم يضاف إليه السكر ويخفق. تخفق القشدة حتى تصبح كثيفة تقريباً ثم تضاف إلى الخليط المقلاة لمدة ٤ ساعات. توضع أخيراً في الأعلى طبقة من ثمار المشمش وتزين فوقها فتات البسكويت.

كثيفة تقريباً ثم تضاف إلى خليط الماسكاربون وتحرّك. يخفق بياض البيض حتى يصبح كالرغوة، ثم يضاف إلى القشدة، ويصب فوق ثمار المشمش. ويوضع الخليط في البراد لمدة ٤ ساعات. توضع أخيراً في الأعلى طبقة من ثمار المشمش وتزين فوقها فتات البسكويت.

في الحصة الواحدة: ٦٥٠ وحدة حرارية و٣٨ غ من الدهن.

الكمية تكفي ٦ أشخاص
مدة التحضير ٢٥ دقيقة + التبريد

٢٠٠ غ ١ كوب وربع الكوب) من بسكويت اللوز
٧٥ غ (٥ ملاعق طعام) من شراب الشري المحلى من النحول
علبتان من المشمش المصفى، وزن كل منهما ٤٠٠ غ
٢٧٥ غ (علبتان) من جبن ماسكاربون بدرجة حرارة الغرفة
٥٠ غ ربع كوب) من السكر
١ مل (١ ملعقة طعام) من شراب المزدوجة.

تورت الليمون المثالي

إنها أقل دسماً من كل تورتات الليمون الأخرى التي اشتريتها، وتشتمل على طبقة علوية مذهلة

الكمية تكفي ١٠ أشخاص
مدة التحضير ٣٥ دقيقة + التبريد
مدة الفرن ساعة و١٥ دقيقة

إنها تمتاز بدسم وقشدة أقل من كل التورتات الجاهزة، وهي مكسوة بقطع من السكر المحروق الهش.

للعجين

٢٠٠غ (كوب وربع الكوب) من الدقيق العادي
٧٥غ (ربع كوب) من الزبدة المبردة
٢٥غ (ملعقتان كبيرتان) من السكر
صفار بيضتين.

للحشوة

الليمونات، مبشورة و٧٥ مل (٣/٤ الكوب) من عصير الليمون الحامض (يستخدم برش ليمونتين للحشوة وبرش ليمونتين للزينة)
٥ بيضات محفوقة
٣٧٥مل (كوبان ونصف الكوب) من القشدة المزدوجة
٢٧٥غ (كوب وملعقتان تقريباً) من السكر.

للزينة

٢٠٠غ (١/٢ كوب) من السكر المحبّب
٣٠مل (ملعقة طعام) من الزيت.

التحضير

يخلط الدقيق فوق وعاء كبير. تقطع الزبدة المبرّدة إلى مكعبات صغيرة وتضاف إلى الدقيق، شرط خلطهما بواسطة أصابع اليدين حتى يصبح المزيج شبيهاً بفتات الخبز الدائم. يضاف السكر الدائم وصفار البيضتين إلى الوعاء، تخلط كل المكونات مع بعضها، ويضاف إليها ١٥ إلى ٢٠ مل من الماء البارد. يعجن المزيج حتى يصبح ناعماً. تلف العجينة على ورقة زيوت لامتزاق وتوضع في البراد لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً.

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ١٩٠ درجة مئوية، أو ٢٧٥ درجة ف، أو غاز ٥. تبسط العجينة فوق سطح مكسو بالدقيق، حتى تتحول إلى دائرة سماكتها ٥ ملم. توضع من ثم في قعر صينية قطرها ٢٢ سم معللة للصحن الكبير. يمرر الشوك فوق الصينية للتخلص من العجين الفائض. تفتح ثقوب في كل قاعدة العجينة، ثم تحفظ في البراد لمدة ١٥ دقيقة. تغطى العجينة بورق الألمنيوم وتخبز في الفرن لمدة ١٠ دقائق. تنزع ورقة الألمنيوم، ثم تخبز العجينة لمدة ٥ دقائق إضافية. تترك حتى تبرد. تخفض حرارة الفرن إلى ١٥٠ درجة مئوية، أو ٣٠٠ درجة ف، أو غاز ٢.

هي غضون ذلك، يوضع برش ٢ ليمونات وكل المصير هي وعاء واحد، يضاف إليه البيض والقشدة. يخفق الكل جيداً حتى تمتزج المكونات جيداً مع بعضها، ويضاف السكر على دفعات صغيرة، يعرر المزيج عبر منخل ناعم، ثم يصبّ بعناية فوق العجينة المبرّدة. تخبز العجينة لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة أو حتى ينضج المزيج ويصبح قاسياً على اللمس. تخرج الصينية من الفرن وتترك حتى تبرد.

يسخن السكر على مهلة فوق نار متوسطة حتى يذوب، ويصبح لونه بنياً فاتحاً. يسكب السكر على الفور فوق رقاقة خبز معطاة بورق الألمنيوم. يترك حتى يبرد. يسحق السكر المحروق إلى فتات صغير بواسطة الشوك، ويعثر فوق التورت. يسخن الزيت في المقلاة، ويقلى طبقة برش الليمون حتى يصبح ذهبياً. يخرج البرش من الزيت ويصفى على مجارم للمطبخ، ثم يعثر فوق التورت.

في الحصة الواحدة: ٥٢٠ وحدة حرارية، ٢٠غ من الدهن.

باذنجان محشو

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٥ دقيقة
مدة الطهو سبعة و٢٠ دقيقة

١ رؤوس باذنجان صغيرة، متقوبة
٣٠ مل (ملعقتا طعام) من زيت الزيتون
فص مهروس من الثوم
١ رؤوس من البصل الأخضر، مقطعة إلى شرائح
١٦ حبة من الزيتون الأسود، مقطعة إلى شرائح
ملعقة طعام من براعم الكبر الخضراء (محللة)، مصفاة ومغسولة
٢٠٠ غ (كوبان وربع الكوب) من الحمص المعلب، مصفى
ملعقة صغيرة من أوراق الصعتر الطازجة
٤ حبات من البندورة (الطماطم) الناضجة، كل منها مقطعة إلى أربعة أقسام
٧٥ غ (٣/٤ الكوب) من جبن الشيدار المتوسط الدسم، مفتت
عصير نصف حامضة
كيس من أوراق السلطة المتنوعة، وزنه ١٢٥ غ (أي ما يعادل تقريباً ٨ أكواب مقسف الكوب)
١ غرفة خبز سادجة.

التحضير

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ٢٠٠ درجة مئوية، أو ٤٠٠ درجة ف، أو علامة ٦. تغلى رؤوس الباذنجان في الفرن لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة أو حتى تنضج. توضع جانباً حتى تبرد قليلاً، ثم تقطر كل واحدة إلى نصفين عبر السماق، ويستخرج منها اللب، مع ترك طبقة رقيقة من اللب داخل القشرة. يفرم لب الباذنجان إلى قطع صغيرة، وتوضع في وعاء مع بقية المكونات، باستثناء أوراق السلطة وشرائح الخبز. يخلط الكل جيداً، ثم تملأ قشور الباذنجان بالحشوة مجدداً. تعاد رؤوس الباذنجان إلى الفرن وتطهى لمدة ٢٠ إلى ٤٠ دقيقة أو حتى يصبح اللحم ذهبياً وكثير القرقشة. يقدم الباذنجان مع شرائح الخبز وأوراق السلطة المتنوعة بعد مرجها بصلصة خفيفة من اللبنة.

في الحصة الواحدة: ٤٠٤ وحدة حرارية، ١٤ غم من الدهن.

شرائح أبو سيف مع صلصة الفلفل المشوي

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ٢٠ دقيقة + التتبيل
مدة الطهو ٤٠ دقيقة

بن صلصة الفلفل ممتزة مع التوتا وشرائح اللحم فيضلّ

٤ شرائح من سمك أبو سيف، وزن كل منها ٧٥ غ
فصان من الثوم، مقطعان إلى شرائح
١٠ مل (٢ ملاعق طعام) من الخل الأبيض
٥ مل (٣ ملاعق طعام) من زيت الزيتون.

لصلصة الفلفل
٣ رؤوس من الفلفل الأحمر
٣٠ مل (ملعقتا طعام) من زيت الزيتون
فصان من الفلفل الأحمر الصغير، مفرومان ناعماً
رأس كوسا صغير، مقطع إلى مكعبات صغيرة
٣ حبات بندورة (طماطم)، مقشرة ومنزوعة البذور ومفرومة ناعماً
٥٠ غ (٢/١ ٧ كوب) من الصنوبر، محمص
١٥ مل (ملعقة طعام) من الخل البلسمي
ملعقتا طعام من الحبق الطازج.

التحضير

يوضع السمك في طبق غير معدني، يخلط الثوم والخل و١٥ مل (ملعقة طعام) من زيت الزيتون والفلفل الأسود معاً، يصب هذا المزيج فوق السمك، ويترك منقوعاً لمدة ساعة.

في غضون ذلك، تحضّر صلصة الفلفل. يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ٢٠٠ درجة مئوية، أو ٤٠٠ درجة ف، أو غاز ٦. يسكب ١٥ مل (ملعقة طعام) من زيت الزيتون فوق رؤوس الفلفل، وتشوى لمدة ٢٠ دقيقة. توضع جانباً حتى تبرد. ثم تقطع رؤوس الفلفل إلى قطع كبيرة.

يقلى الكوسا في بقية الزيت لمدة ٥ دقائق، ثم يضاف إلى بقية المكونات. تضاف أنواع الحبق حسب الذوق، ويوضع هذا المزيج جانباً.

يشوى السمك على مسخّن فوق نار قوية حتى يصبح مسعوراً، تطلب شرائح السمك ٩٠ درجة للحصول على شكل الدرهمان) وتترك حتى تسعى، تقدم هذه الشرائح مع صلصة الفلفل. يسكب فوقها زيت الزيتون وتعمّر فوقها أوراق الحبق.

في الحصة الواحدة: ٦٢١ وحدة حرارية، ٢٥ غم من الدهن.

شرائح اللحم مع هريسة الحرف ومربى البصل

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ٣٠ دقيقة
مدة الطهو ٤٠ دقيقة

تشوى شرائح اللحم فوق نار قوية لضمان الحصول على طبقة خارجية هشة وبقاء وسط الشرائح طرياً.

كباب غرام من البطاطا المشوية، مقطعة إلى مكعبات
٢٥ مل (٢/١ ٦ كوب) من زيت الزيتون
٣ فصان من الكراث المبل الجبل
ملعقتا طعام من البقدونس الطازج المفروم
٤ بصلات، مقطعة إلى شرائح رفيعة
فصان مهروسان من الثوم
٣٠ مل (ملعقتا طعام) من الخل الأحمر
٥٠ غ (١ ملاعق طعام) من الزبدة
٦٠ مل (١ ملاعق طعام) من الحامض
جوز الطيب حسب الذوق
٧٥ غ (٢ ٧ كوب) من الحرف المفروم
٤ شرائح لحم بقر، وزن كل منها ٧٥ غ

التحضير

تسلق البطاطا لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى تنضج. في غضون ذلك، يسكب ١٠٠ مل (٧ ملاعق تقريباً) من زيت الزيتون وتضاف الكراث في مقلاة صغيرة فوق النار. يسخن محتوى المقلاة برفق، ثم يرفع عن النار ويترك لمدة ١٠ دقائق حتى ينتفخ. يصفى الزيت، ويضاف البقدونس ويخلط المزيج في خلاطة الطعام. ثم يوضع جانباً.

تحمى بقية الزيت. يضاف إليه البصل والثوم، وتغطى المقلاة وتترك فوق نار خفيفة لمدة ٢٠ دقيقة. يرفع الغطاء عن المقلاة، ويضاف إليها الخل وحفنة من السكر. يطهى المزيج لمدة ١٠ دقائق، ثم تضاف إليه التوابل. يحفظ المزيج ساخناً.

تصفى البطاطا. توضع الزبدة والحامض وجوز الطيب في قدر فوق النار حتى تذوبان. تنقل البطاطا إلى قدر آخر وتهرس. يضاف إليها الكرفس، ثم توضع جانباً وتحفظ ساخنة.

يحمى مسخّن فوق النار حتى يصبح ساخناً جداً. تطهى شرائح اللحم فوق المسخّن لمدة ٤ إلى ٥ دقائق من كل جهة، للتقديم: توضع قطعة دائرية قطرها ١٠ سم في وسط طبق التقديم، وتحمى بها هريسة البطاطا. يمهد سطح الهريسة، ثم ترفع القطعة من الطبق. توضع فوق هريسة البطاطا شرائح لحم والفلفل من مربى البصل. ثم يرش زيت الكراث حول البطاطا ويزين الطبق بالمزيد من الكراث المبل الجبل.

في الحصة الواحدة: ٨١٠ وحدة حرارية، ٤٧ غ من الدهن.

سلطة الجرجير مع شرائح اللحم المقدد

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق
مدة الطهو ١٠ دقائق

يستبدل الباذنجان استبدال شرائح اللحم المقدد بالصنوبر المحمص.

٧٥ غ من شرائح اللحم المقدد عددها ٤ أو ٥
٥٠ غ (٦ ملاعق) من جبن البارما
كيسان من أوراق الجرجير، وزن كل منهما ٨٠ غ
٥ مل (٣ ملاعق طعام) من زيت الزيتون
١٥ مل (ملعقة طعام) من عصير الحامض.

التحضير

في مقلاة ساخنة، تقلى شرائح اللحم المقدد من دون زيت حتى تصبح هشة. تصفى فوق مجارم المطبخ. تبشر فوقها رقائق رفيعة من جبن البارما.

يخلط الجرجير مع زيت الزيتون والحامض. يفت اللحم المقلي فوق السلطة. ثم يعطر جبن بارما فوق الطبق مع الفلفل من الفلفل الأسود.

في الحصة الواحدة: ١٩٠ وحدة حرارية، ١٦ غ من الدهن.

بلاذنجان محشو

سلطة الجرجير مع شرائح اللحم المقدد

شرائح أبو سيف
مع صلصة الفلفل المشوي

شرائح اللحم مع هريسة
الحرف ومربى البصل

إعداد السيدة
أنا هيد دونيكيان

تصوير: رولا مداصيف

تورتليني مع صلصة البستو

٥٠٠غ من التورتليني بنكهة الجبنة
باكتان من الروكا،
٥عنقودان ومجففتان
في منشفة
نصف كوب من صلصة
البستو
جبنة بارميسان
مبشورة
فصان مهروسان من
الثوم.

كيفية اعداد صلصة البستو

كوب من أوراق الحبق الطازجة
ربع كوب من الصنوبر
المقلي أو المحمص
ربع كوب من جبنة
البارميسان المبشورة
نصف كوب من زيت
الزيتون
ربع ملعقة صغيرة من
الملح.

التحضير

تسلق التورتليني في الماء لمدة ١٠ إلى ١٢ دقيقة حتى تصبح طرية. تغسل بعدها بالماء البارد ثم تصفى وتوضع جانباً.
تحضر صلصة البستو وبه زحضف كوب منها مع التورتليني.
تبسط أوراق الروكا بترتيب في طبق التقديم، ثم ترصف التورتليني وتزين بضلع الباذنجان الأحمر، وتقدم الطبق بارداً أو ساخناً.

التحضير

توضع أوراق الحبق في خلاطة الطعام، وتضاف إليها الصنوبر، يخلط الكل مع الحصول على هريسة ناعمة. يضاف زيت الزيتون ويتابع الخلط ثم تزاد جبنة البارميسان ويخلط الكل للحصول على صلصة البستو. وتشار إلى أن صلصة البستو هي من أهم الصلصات الإيطالية ويمكن استخدامها في إعداد مختلف أنواع أطباق المكرونة.

ضلوع السلق مع الطحينة

التحضير
تسلق ضلوع السلق في الماء حتى تنضج. تغسل تحت الماء البارد وتصفى. بعدها تخلط الطحينة مع الثوم والخل. في قدر به الماء وضعي ملعقة صغيرة من البهار الحلو للحصول على مرق ذو نكهة للبن. ثم تضاف ضلوع السلق لصدري الدجاج المقطعة وتوضع في طبق التقديم مع تنوع من التوابل.

كيلو غرام من ضلوع السلق
كوب من الطحينة
فصان من الثوم
ملح وكمية كافية من الماء لترقيق الطحينة
نصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو
صدرا دجاج، مسلوقان ومقطعان.

سلطة التفاح والخس الافرنجي

التحضير
يملأ وعاء كبير بالماء ويضاف إليه عصير الليمون.
تنزع البذور من التفاحات، ولكن من دون تقشيرها، وتقطع إلى مكعبات حجمها ٢،٥ سم. توضع قطع التفاح في وعاء من الماء بعد تقطيعها. تصفى بعدها جيداً وتضاف إلى وعاء السلطة مع الكرفس والخس الافرنجي.
في وعاء صغير، تمزج الصلصة الرائبة مع اللبن والملح والفلفل حسب الذوق حتى يمتزج الخليط جيداً. تصب الصلصة فوق السلطة ويضاف الجوز وتقدم للطبق.

ملاحظة: يمكن إغناء هذه السلطة بجبنة الفيروز المقطعة إلى مكعبات وقطع اللحم البقري المعاب.

ملعقة طعام من عصير الليمون
٣ تفاحات حمراء
٣ أغصان من الكرفس مقطعة بالعرض إلى شرائح رقيقة
خسة افرنجية واحدة صغيرة مفتتة
٢/٣ الكوب من الصلصة الرائبة
ملعقتا طعام من اللبن العادي
ملح
فلفل مطحون
٦ قطع جوز مفرومة خشناً.

فطيرة جاوزي الدجاج

التحضير
يفتح مستطيل كبير من العجينة ويطوى في الوسط وتقطع طيه شقوق طولية بواسطة المقص. تعطف العجينة جانباً. يسخن الزيت في مقلاة ويقلى فيه الثوم لمدة خمس ثوان يضاف بعدها البصل والفطر. يتابع القلي. يضاف لحم الدجاج المفتت أخيراً مع صلصة الصويا والفلفل الأبيض. يتابع الطهو حتى يختلط المزيج جيداً ويهدأ. يترك ليبرد قليلاً عن النار ويفرغ المزيج في وعاء. يترك الوعاء جانباً حتى يبرد محتواه تماماً. يبسط له زنج في وسط العجينة حيث الثقوب. تغطى العجينة بالمتبقي من العجينة وتطوى حوافها. العجينة للحصول على شكل الضفيرة. يدهن سطح العجين بصفار البيض ويحز في قرن معجنات مسبقة التهوية ٢٥٠ درجة فهرنهايت (١٨٠ درجة مئوية) حتى يصبح سطح العجينة وردي اللون.

ملاحظة: جاوزي هو الاسم الفرنسي لمطاق على الشقوق المفتوحة في وسط العجينة مثل الكاتدرائية.

عبوة من العجينة الجاهزة
دجاجة واحدة مسلوقة ومنظفة من العظم والجلد
٤ إلى ٥ فصوص ثوم مهروسة
بصلة متوسطة مفرومة
كوب (عباءة واحدة) من الفطر المقطع والمصفى من الماء
٤ ملاعق طعام من صلصة الصويا + ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض
٣ ملاعق طعام من الزبدة
ملعقة طعام من زيت الذرة
صفار بيضة واحدة للطعن سطح الفطيرة
٢٠٠ غم جبنة الفروار المبشورة.

سلطة البطاطا الألمانية الساخنة

التحضير

تسلق البطاطا حتى تنضج تماماً.

تطهى أخيراً الحبش أو العجل المدخن حتى يتحمر قليلاً. تصفى الدهون الناتجة وتترك الأخيرة تبرد قليلاً ثم تخفق بالملعقة حتى تصبح متجانسة.

يسخن الزيت في مقلاة ويضاف البصل فيها، ثم الملح حتى ينضج. تضاف إليه الدقيق والسكر والخل وتحرك قليلاً. تصفى الدهون المخفوقة على مرحلتين، ثم تضاف الأخيرة باستمرار إلى أن تظهر الدقة على المزيج. ترفع المقلاة عن النار وتضاف إليها حتى تمتزج. ترطب الخليط بالماء المغلي وتحرك إلى أن يحتوي على قوام سميك. تسخن لكن لا تغلي. ترطب الخليط بالماء المغلي وتحرك إلى أن يحتوي على قوام سميك. تسخن لكن لا تغلي.

تقطع البطاطا الساخنة إلى شرائح سمكها نصف سنتيمتر. ترش الصلصة فوق البطاطا وتزين بشرائح الحبش أو العجل المدخن على جوانب البطاطا. يقدم الطبق ساخناً.

٤ رؤوس بطاطا متوسطة
٨ شرائح من لحم الحبش أو العجل المدخن المقطع إلى قطع حجمها ٢ سم
بصلة متوسطة مفرومة
ملعقة طعام من الدقيق
ملعقة صغيرة من السكر
نصف ملعقة صغيرة من الملح
رشة فلفل
نصف كوب من الماء
ربع كوب من الخل
ملعقة صغيرة من الخردل.

تورتة التفاح بالكريما (حلوى ايطالية)

التحضير

تخلط المكونات الجافة مع بعضها وينخل فوق الزبدة. تستعمل خلاطة المعجن أو خلاطة الطعام لخفق صفار البيض والطيب قليلاً. يضاف إلى مزيج الدقيق، يخلط لكل جيداً للحصول على كرة متماسكة. ترق العجينة للحصول على مستطيل حجمه ١٨×٢٨ سم. توضع العجينة في قالب التورتة أو في طبق زجاجي مقاوم لحرارة الفرن.

العجينة
كوب وربع الكوب من الدقيق
نصف ملعقة صغيرة من الملح
ربع كوب من السكر
ملعقة صغيرة من القرفة
«الباكينج باودر»
ملعقة صغيرة من برش الليمون
١٢٥ غم الزبدة
صفار بيضة واحدة
ملعقتا طعام من الحليب.

الحشوة
٣ الى ٤ تفاحات صفراء ومشكلان
نصف كوب من السكر
ملعقتا طعام من الدقيق
ملعقة صغيرة من برش القشر الليمون
نصف كوب من القشدة
٢٥٠ غم من الجبنة القشدية
ربع كوب من الزبيب
رشة صغيرة من الملح.

تحضير الحشوة

تقشر التفاحات وتنزع بذورها وتقطع إلى شرائح رفيعة. ترصف شرائح التفاح على طبقات متداخلة في قالب الحلوى. يخفق البيض مع السكر حتى الحصول على مزيج كثيف، ثم يضاف الدقيق. يخفق لمدخول تدريجياً. يضاف برش الليمون والقشدة والجبنة القشدية الطرية، والزبيب والملح. يخلط لكل جيداً ويصب المزيج فوق التفاح. يدخل القالب إلى فرن معتدل الحرارة لمدة ساعة إلى ساعة وربع الساعة. تقدم ساخنة مع القشدة المخفوقة.

بلح البحر المخلل

التحضير

يوضع بلح البحر والخل والكرات الأتلنتسي والثوم والجزرة ونصف كمية الزبدة والبقدونس في قدر. تعلى القدر، وتوضع فوق النار لمدة ٤ إلى ٥ دقائق، شرط تقليب محتواها مرات عدة، إلى أن يفتح بلح البحر. يجب التخلص من كل بلح البحر الذي بقي مغلقاً، وتنقل البقية إلى طبق تظريف.

توضع العصارات في القدر مجدداً فوق النار حتى الغليان، وتضاف إليها بقية الزبدة تدريجياً، ثم تتبل. تصفى العصارات وتسكب فوق بلح البحر. يزين الطبق بما تبقى من البقدونس. يقدم مع البطاطا المقلية على الطريقة الفرنسية أو الخبز المحمص الساخن.

في حصة واحدة: ٣٢٠ وحدة حرارية، ٢٣ جم دهن

تنظيف بلح البحر

ينظف بلح البحر في حوض مليء بالماء الباردة. يجب التخلص من كل ما هو طاف أو مكسور أو ما بقي مفتوحاً عند جريان الماء فوقه. تستحم سكاكين صغيرة لفك مشط كل الأوساخ العالقة، ثم تنزع اللحى الملتوية. يوضع بلح البحر المنظف في وعاء مظيف. تسكب فوقه المياه

الكرّاث مع البندورة (الطماطم)

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق
مدة الطهو ٢٠ دقيقة

يقطّع ٨٠٠ غ (ما يعادل ٤ أكواب ونصف الكوب) من الكرّاث إلى أقسام طولها ٥ سم. توضع في مصلاة مع رشّ ليمونة حامضة و١ مل (١ ملاعق طعام) من عصير الحامض و٥ مل (٢ ملاعق طعام) من الماء. تعلى القدر وترفع مقلوم لثلاث دقائق. يطهى محتواها لمدة ١٠ دقائق. ثم يضاف إلى القدر ١٥٠ غ (كوبان ونصف الكوب) من البندورة (قطم الطم) المطازجة المنزوعة البذور والمفرومة مع ملعقة صغيرة من السكر. يطهى محتوى القدر لمدة ٥ دقائق إضافية. يرشّ بقوة زيت الزيتون، ثم يتبل بالفلفل الأسود المطحون، ويقدّم.

في الحصة الواحدة: ٢٠ وحدة حرارية، ٢ غرام بروتين

اللوبياء مع اللوز

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ٥ دقائق
مدة الطهو ٧ الى ٩ دقائق

التحضير

ينظف ٢٠٠ غ (كوب) من اللوبياء. تعلى لمدة ٥ الى ٥ دقائق في الماء المملحة حتى تصبح طرية، ثم تصفى. يسخن ١٥ مل من زيت الزيتون وملعقة طعام من الزبدة في قدر. يضاف إليها غصن ثوم مهروس و٢ ملاعق طعام من قشات اللوز. يقلبان برفق لمدة دقيقة أو دقيقتين. تعاد اللوبياء إلى القدر، ويطهى المزيج برفق لمدة دقيقتين. تضاف التوابل حسب الذوق، ويقدّم الطبق.

في الحصة الواحدة: ١٤٠ وحدة حرارية، ٣ غرام بروتين

صلصة الجبن السريعة

يذوّب ٢٥ غ (ملعقتا طعام) من الزبدة في قدر. يضاف إليها ٢٥ غ (٢ ملاعق) من الدقيق (الطحين) و١/٤ ملعقة صغيرة من مسحوق الخردل. يقلى المزيج لمدة دقيقة. ترفع القدر عن النار، ويضاف إليها ٢٠٠ مل (كوب و٢ ملاعق) من الحليب، ويسخن محتوى القدر برفق، مع التحريك المستمر، إلى أن تعلي الصلصة.

ترفع القدر عن النار، ويضاف إليها ٥٠ غ (١/٢ كوب) من جبن الشيدار القاسي المبشور و٢٥ غ (٢ ملاعق) من جبن بارما المبشور. ثم يضاف إليها الفلفل الأسود المطحون، وجوزة الطيب، وتحرك كل المكونات حتى تذوب الأجبان.

تثبيط بالجبن

■ إن أردت استعمال هذه الصلصة لوجبة التثبيط بالجبن، احرصي على تصفية التثبيط جيداً وإلا تصبح الوجبة سائلة جداً.

■ إن أردت الحصول على طبقة علوية هشة، يمكنك رش المزيد من الجبن المبشور وفرن الصلصة وعلوها.

■ لا تضيفي الملح إلى صلصات الجبن لأن الجبن مالح كفاية.

فستق ونوغة شبه مثلّجة

بعد الانتهاء من تقشير حبوب الفستق، يمكنك إعداد هذه الحلوى خلال دقائق.

الكمية تكفي ٨ أشخاص
مدة التحضير ٢٥ دقيقة + التجميد

- ٨٠غ (١/٣ كوب) من حبوب الفستق المقشرة وغير المملحة
- ١٥٠غ (كوب) من نوغة الفاكهة والبندق
- ٢٨٤مل من القشدة المزدوجة (كوبان تقريباً)
- ١٠٠مل (١/٣ كوب) من العسل الصافي
- ١٣٠ملعقة طعام (مل من ماء الورد
- ٢٥٠غ (كوب وربع الكوب) من الجبن الطري لاروبة
- ملعقة طعام من حبوب الفستق، المفرومة عاجلة مفرومة من التوت المثلج
- ملعقة طعام من السكر.

طريقة التحضير

توضع حبوب الفستق في وعاء وتغمى بالماء المغلي. تترك لمدة ٢ دقائق، ثم تصفى وتفرك جيداً في قطعة قماش نظيفة أو أوراق معارم سميكة لإزالة القشور.

تفرم حبوب الفستق إلى قطع صغيرة بواسطة خلاطة للطعام، تقطع النوغة إلى مكعبات صغيرة.

تخفق القشدة حتى تصبح خفيفة كالرغوة. يخفق العسل الصافي مع ماء الورد، ثم يضاف إليه الجبن الطري. يخفق المزيج قليلاً كلما أصبح رخواً. تضاف إليه حبوب الفستق والنوغة، ثم يسكب المزيج في قوالب أو أكواب مغلفة بالبلاستيك (أو يمكنك سكبها في وعاء كبير ومن ثم عرضها لمدة أقصر). يوضع المزيج في أرف لمدة ٣ ساعات في حال كانت الحصص موزعة، أو لمدة ثانٍ ٥ ساعات في حال اعتماد القالب الكبير. ترش حبوب الفستق المفرومة فوق الأطباق، ثم تقدم مع القرنز (الفراولة) المخلوطة بالسكر.

في الحصة الواحدة: ٢٧٠ وحدة حرارية و٢٦غ من الدهن.

بوظة العنبية وجبن ماسكاربون

إن نقع الحليب مع إكليل الجبل يضفي نكهة عطرية رقيقة على هذه البوظة.

الكمية تكفي ٨ أشخاص
مدة التحضير ٢٠ دقيقة + تجميد
مدة الطهو ١٠ دقائق

- ٢٥٠غ (كوب) من السكر
- ليمونة حامضة، برشها وعصرها
- ٤٠٠غ (كوبان) أمبوبان من جبن العنبية
- الماسكاربون، وزن كل منهما ٢٥٠ غ (في عاليشان).

طريقة التحضير

يسخن ٢٢٥غ (كوب) من السكر مع ١٥٠مل (كوب و٢/٣ الكوب) من الماء في مقلاة عميقة قاعدة حتى يذوب السكر. يضاف إليه برش الليمون وعصيره، يغلى المزيج لمدة ٢ دقائق، ثم يترك حتى يبرد.

تسخن ثمار العنبية مع رفية السكر حتى يذوب السكر بالكامل وتصبح ثمار العنبية ليّنة. توضع جانباً حتى تبرد.

يخفق جبن الماسكاربون في وعاء حتى يصبح طرياً، ويضاف إليه المصير المركز (شرابجي). يحفظ الخليط في مكينة إعداد البوظة أو في وعاء مغلق للثلاجة. وحين يصبح خليط العنبية مزيجاً رقاب بواسطة ملعقة مسطحة حتى يصبح متموجاً. يعاد إلى الثلاجة حتى يصبح قاسياً.

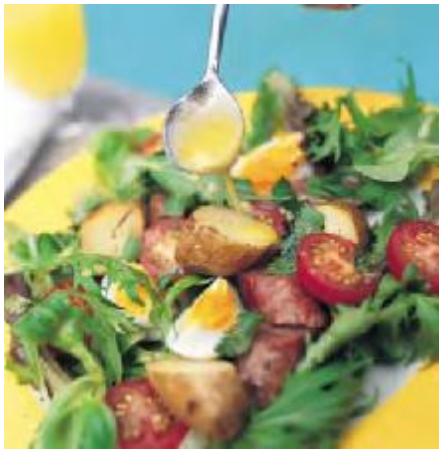
تنقل البوظة إلى البراد لمدة ٢٠ دقيقة قبل تقديمها.

لمسة رقيقة

إحرصي على عدم الإفراط في خلط الروبة في البوظة. يفترض أن يكون لون المزيج أو بعض حبيبات ثمار العنبية مرئيات في الروبة.

سلطة ليون

يفضّل إعداد هذه السلطة النديئة مع أحد أنواع التفاق المتوفرة في المخازن الكبرى.



الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٥ دقيقة
مدة الطهو ٣٥ دقيقة

طريقة التحضير

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ٢٠٠ درجة مئوية، ٤٠٠ درجة ف، أو غاز ٦. يوضع ٤٠٠غ (ما يعادل ٢٠ قطعة تفاق صغيرة أو حجم أو ٣ قطع كبيرة) من التفاق في صينية للشواء مع ٤٠٠غ ٣ حبات وسط) من البطاطا الجديدة الصغيرة. يسكب فوقها ١٥ مل (ملعقة طعام) من الزيت، وتتبل جيداً، ثم تحمّر لمدة ٢٥ دقيقة حتى تنضج والكل. تقطع التفاق إلى قطع صغيرة بحجم القضمة. تقسم ٤ بيضات مسلوقة جيداً إلى أربعة أقسام. يوضع ١٢٥غ (٢ أكواب أو خسة صغيرة مقطعة) من أوراق السلطة في وعاء مع البطاطا والتفاق والبيض و١٥٠غ (١ أو ٧ حبات) من البندورة (الطماطم) الكرزية المشطورة نصفين وملعقة طعام من البقدونس المرصن الورقة المفروم. لإعداد الصلصة: يخفق ٧٥مل (٥ ملاعق طعام) من زيت الزيتون الفاخر و٢٠مل (ملعقتا طعام) من الخل الأبيض و٢٠مل (ملعقتا طعام) من خردل ديجون، ونصف ثوم مهروس. يتبل الخليط جيداً، ثم تسكب هذه الصلصة فوق السلطة وتقدم. في الحصة الواحدة: ١١٠ وحدة حرارية و٧غ من الدهن.

جبن الفيتا والشرائح

إنه خليط خفيف ومنعش بين المكوّنات الحلوة والنديئة المذاق.

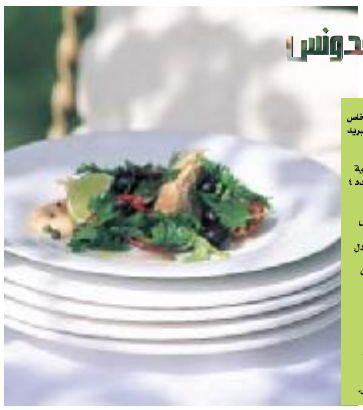
الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق

طريقة التحضير

يوضع ١٧٥غ (ما يعادل ٦ أكواب من ورق الخس المفروم) من أوراق السلطة الخضراء المقطوعة في طبق تقديم كبير مع ٢٠٠غ (كوب وربع الكوب) من مكعبات جبن الفيتا، و٧٥غ (١/٢ الكوب) من الزيتون الأسود المدروع الذوي والمفروم خشناً، ورأس شمام مدروع البذور ومقطع إلى مكعبات و٧٥غ (١/٢ الكوب) من الجوز. تخلط كل المكوّنات مع بعضها. لإعداد صلصة العسل: يوضع ١٥مل (٢ ملاعق طعام) من زيت الزيتون الفاخر وعصير ليمونة حامضة و٥مل (ملعقة طعام) من العسل الصافي وفص ثوم مهروس في وعاء صغير وتخفق المكوّنات جيداً حتى تمتزج. يضاف الفاصل الأسود المطحون حديثاً إلى السلطة إن تحتاج رما إلى إضافة كمزيد من الملح لأن جبن الفيتا ملح). يسكب العسل فوق الصلصة، ثم تخلط هذه الأخيرة جيداً مع السلطة وتقدم على الفور. في الحصة الواحدة: ١٠٠ وحدة حرارية و٢٦غ من الدهن.

سلمون مشوي على سلطة البقدونس

هل تبحثين عن طريق جديدة لإعداد السامون؟ هذا أمر في غاية البساطة.



التحضير

تفرك شرائح السلمون بالملح من الجهتين، ثم توضع في وعاء غير معدني، وتغطى وتحفظ في البراد لمدة ٤ ساعات أو طوال الليل. ثم تقطع شرائح السلمون أفقياً وتفرق اتجاه اللحم. تذوى بسرعة فوق مسيح ساخن. لإعداد السلطة، يخلط الخل والخردل، ثم يضاف زيت الزيتون تدريجياً، تخلط بقية المكونات مع بأوراقه إلى قمة والطرية والقديدة جداً. الهندباء البرية: لا يجب الجميع طعمها. طعمها المرّ قليلاً يأتي رواجاً عند البعض ورفضاً عند البعض الآخر. أما نحن فنحبها.

النحيس الهش والعلائم جداً للمفضلات الصيفية.

الأندية على البقدونس، غير المستعمل عادة في السلطة، والمقتصر عادة على التزيين. يمكنك أيضاً تجربة أنواع أخرى من أوراق السلطات، مثل الجرجير: الأنيق جداً والمميز بنكهة الفلفل المعتبلة

الحرّف: صحيح أنه رفاهة قديمة للطراز القالأ لكنه يعتاز بنكهة قوية ومنعشة.

الصلح الصغير: المميز بأوراقه الى قمة والطرية والقديدة جداً.

الهندباء البرية: لا يجب الجميع طعمها. طعمها المرّ قليلاً يأتي رواجاً عند البعض ورفضاً عند البعض الآخر. أما نحن فنحبها.

النحيس الهش والعلائم جداً للمفضلات الصيفية.

«الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ٣٠ دقيقة + التبريد

ملعقتا طعام من مزيج البحر ٣٥٠غم شرائح السامون الطازجة من العظم والمقشورة (جلد عدد ٤

لسلطة البقدونس

١٥ مل (ملعقة طعام) من الخل الأحمر
٥مل (ملعقة صغيرة) من خردل دجون
٣٠ مل (ملعقة طعام) من زيت الزيتون
باقة صغيرة من البقدونس المسطح الأوراق
١٧٥غ (كوب وربع الكوب) من الزيتون الأسود
ملعقتا طعام من براعم الكبار الخضراء المحالة
بضع حبات من البنمورة (الطماطم) مجففة بالشمس.

شراب الليمون القشدي

إنه شراب منعش ذو نكهة مميزة، وهو من ابتكار الطاهية لوسي كراب. إنه أحد أفضل أنواع المشروبات، وهو بسيط جداً.

التحضير

توضع كل المكونات في قدر (سوف تتحول إلى كتل، لكن لا تخافي) فوق نار خفيفة حتى الغليان، مع التحريك من حين إلى آخر. يترك المزيج رهناً، ويقلّب لمدة ٥ دقائق، لكن احرصي على عدم غليه بإفراط. يرفع القدر عن النار، ويترك محتواها مفروغاً لمدة ١٥ دقيقة. يصفى الشراب في إبريق، ثم يسكب في ثلاجين قهوة صغيرة. توضع هذه الفناجين في البراد لمدة ٨ ساعات على الأقل قبل تقديمها. في الحصة الواحدة: ١٢٠ وحدة حرارية، ٥١ غ من الدهن.

«الكمية تكفي ٨ أشخاص
مدة التحضير ٢٠ دقيقة + «التبريد
مدة الطهو ٥ دقائق

٩٠٠مل (٤ أكواب) من القشدة المزدوجة
٢٥٠غ من السكر
عصير ٤ ليمونات وبرشتها.

جاتوه البرتقال

هذه الحلوى اللذيذة من إعداد الطاهية جين كاران، المسؤولة عن تحرير قسم الأطعمة والمشروبات في مجلة Family Circle. وقد استوحت هذه الوصفة من جدّتها الوزا برتقال التقليدي، غير أن جين أضافت إليه الزبدة المزيد من الغنى.

التحضير

توضع البرتقالتان في قدر مع كمية كافية من الماء لتغمرهما، تغلى القدر، وتترك تغلي لمدة ساعتين فوق النار. تترك البرتقالتان جانباً حتى تبردان، ثم تقطعان إلى نصفين، وتنزع البذور منهما، وتفرمان خشناً.

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ١٩٠ درجة مئوية، أو ٣٧٥ درجة ف، أو غاز ٥. تدهن صينية برش الدقيق خفيفاً. توضع قطع البرتقال ونفية المكونات في خلاطة كهربائية، ويخفق المزيج حتى يصبح ناعماً. يسكب المزيج في الصينية، ويخبز لمدة ٤٥ دقيقة. يترك الجاتوه في الصينية حتى يبرد قليلاً ظليه.

للتقديم: يقطع قالب الحلوى إلى شرائح، ويرشّ مع صلصة السكر المحروق الجاهزة والفلفل من جين المقشكرين ويزين بشرائح البرتقال النيء.

إرشاد مفيد..

لإعداد أشكال بيضوية للتزيين، نغرف ملعقتان من الحلوى الرطبة وتوضعان حول قطعة جبن الماسكربون في شكل بيضوي. ثلاثي الجهات، شرط سحب الملعقة كلما حيكت عند السكب.

«الكمية تكفي ١٢ شخصاً
ساعتان للبرتقال
مدة الطهو ٥٠ دقيقة

إنها حاوي فوقة جداً ولا تتعجبي لأن هذه الوصفة خالية تماماً من الدقيق.

برتقالتان كبيرتان، مقشورتان
١بيضة، مخفوقة
٢٥٠غ (كوبان) من فوز المطحون
٢٥٠غ (كوب) من السكر
ملعقة صغيرة من البكينغ باودر.

كعكة الفطر البري

يستمتع النباتيون أيضاً باعتماد هذه الوجبة بمثابة طبق رئيسي.

التحضير

تخلط الزبدة والثوم والبقدونس، ثم تتبل. يلف مزيج الزبدة في شكل قطعة نقطي، ثم يغلف بورق مقاوم للزيت، ويحفظ في البراد. ينقع الفطر المجفف في ماء ساخنة لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يصفى.

تقطع ٤ بواتر، قطر كل منها ١٥ سم، من العجينة الجاهزة، وترصف على صينية خبز، ثم توضع في البراد. تصفى حبات الفطر المنقوعة. يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ٢٠٠ درجة مئوية، أو ٤٠٠ درجة ف، أو غاز ٦.

تذوب ١/٢ الكمية من مزيج الزبدة بالثوم في مقلاة كبيرة. وتقلى فيه حبات الفطر حتى تنضج جيداً. توزع حبات الفطر المقلية على قطع العجين الأربع شرط الابتعاد ٢.٥ سم عن الحواف. يستخدم صفار البيضة لدهن حواف العجينة به. تخبز قطع العجين في الفرن لمدة ١٥ دقيقة حتى تنتفخ وتصبح لونها ذهبياً.

تقطع بقية الزبدة إلى ٤ أقراص، ويوضع كل منها فوق قطعة عجين. في الحصة الواحدة: ٦٢٠ وحدة حرارية، ٤٧ غ من الدهن.

«الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ٢٠ دقيقة + النقع
مدة الطهو ١٥ دقيقة

١٠٠غ (١/٣ الكوب) من الزبدة
فصان من الثوم، مهروسان
ملعقتا طعام من البقدونس المفروم
١٥غ (ملعقتان) من فطر الفوشنة المجفف
٣٥غ (ما يعادل رغيفي عجين) من العجينة الجاهزة PUFF PASTRY
٢٥٠غم الفطر المتنوع صفار بيضة.

إعداد السيدة
أناهيد دوشيكيان
Ronelb Vasilian

سلطة النودلز الشفافة

التحضير

تصفى النودلز وتوضع في وعاء السلطة البلاستيكي أو الزجاج، يجفف لحم الدجاج ومكعبات اللحم البقري، والفريدس (الربيان)، ولحم السرطان المقطع إلى مكعبات والدايج وعصير الليمون والثوم والزيت والكزبرة المفرومة والنعناع المفروم وصلصة الصويا والخل. يخلط الكل معاً ويترك منقوعاً لمدة 2 إلى 3 ساعات على الأقل في وعاء معلق في الثلاجة. ينقل الخليط إلى وعاء أكثر تسطيحاً وتزين السلطة بأوراق الكزبرة والمزيد من حبات الفريدس قبل التقديم.

٢٥٠غم من النودلز الشفافة المنقوعة في المياه الدافئة لمدة ساعة، ثم المصفاة والمقطعة بلمة قص للحصول على خيوط صغيرة
٢٠٠غم من لحم الدجاج المسلوق والمقطع إلى مكعبات
٢٠٠غم من اللحم البقري المعاب المقطع إلى مكعبات
٢٠٠غم من ثمار البحر المفرومة مثل الفريدس (الربيان) والسرطان
نصف كوب من عصير الليمون
ربع كوب من الزيت النباتي
نصف كوب من الكزبرة الطازجة + المفروم
نصف كوب من النعناع الطازج المفروم
نصف ملعقة طعام من ثوم الهيروس
ملعقتا طعام من صلصة الصويا
ملعقة طعام من الخل الأبيض
أوراق كزبرة طازجة للزينة
ملعقة صغيرة من صلصة السمك (اختياري)
ملح.

سلطة لحم البقر والفطر

التحضير

يحمى الفرن حتى ٥٠٠ درجة فهرنهايت على عيار الشواء. يوضع لحم البقر على مصبّ مثبت في ركن الشواء في الفرن على أن يبعد سطح اللحم ٤ إلى ٥ سم عن الحرارة. يشوى اللحم لمدة ١٥ دقيقة تقريباً من كل جهة. يترك اللحم حتى يبرد ثم يقطع إلى شرائح طويلة ورفيعة سماكتها ١ سم. ترصف شرائح اللحم في صينية مستطيلة، ويوضع فوقها الفطر وشرائح الفلفل الرفيعة.

تخلط بقية المكونات مع بعضها، باستثناء الخس، وتسكب فوق اللحم والخضار. يغطى الكل ويحفظ في الثلاجة لمدة ٣ ساعات على الأقل. تسكب صلصة التخليل فوق الخضار بين الحين والآخر. يرصف بعدها لحم البقر والخضار فوق مهد من الخس بعد رفعها بواسطة ملعقة مثقوبة. يزين الطبق ويقدم.

٧٥٠غ من لحم فيليه البقر المقطع إلى شرائح سماكتها ٢ سم
علبة متوسطة من الفطر المقطع إلى شرائح والمصفى
رأس فلفل متوسط أحمر أو أخضر مقطع إلى شرائح طويلة ورفيعة
ثلث كوب من الخل الأحمر
ربع كوب من الزيت النباتي
ربع ملعقة صغيرة من الطرخون المجفف
نصف ملعقة صغيرة من الملح
نصف ملعقة صغيرة من صلصة وورشستر
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
فصان مهروسان من الثوم
اصناف عدة من الخس.

شرائح لحم الغنم على الطريقة الريفية

كيلوغرام من شرائح لحم الغنم (الفتائل)
نصف كيلوغرام من الباذنجان الطويل والرفيع
نصف كيلوغرام من الكوسا
٣ الى ٤ بصلات صغيرة إلى متوسطة، مقطعة إلى شرائح
٣ الى ٤ رؤوس بندورة (طماطم) حمراء وقاسية، مقطعة إلى شرائح
ربع كوب من زيت الزيتون
أعشاب ريفية
ملح وفلفل أسود.

التحضير

تخلل شرائح اللحم في وعاء زجاجي قبل ٢٤ ساعة من موعد التحضير. تغرز الشرائح في أسياخ الشواء وتشوى حتى ينضج اللحم تقريباً. يفرك اللحم بالصلصة أثناء الشواء. تحضر الخضار وذلك برصفها فوق صينية مكسوة بالزبدة. توضع شريحة من الباذنجان، ثم البصل فالكوسا والبندورة. تتابع العملية على هذا النحو بحيث تؤلف الخضار سلسلة متتابعة. يرش المزيد من الزيت فوق الخضار مع القليل من الملح والأعشاب الريفية. تشوى الخضار في الفرن حتى تنضج وتصبح جاهزة. ترصف شرائح اللحم والخضار فوق مهد من الأرز وتقدم ساخنة.

كيفية تخليل شرائح اللحم

٥ فصوص من الثوم المهروسة مع الملح بصلة متوسطة مقطعة إلى شرائح رقيقة ربع كوب من الزيت النباتي ملعقة صغيرة من الملح نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود ملعقة طعام من معجون الفلفل ملعقة صغيرة من الأعشاب الريفية نصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو

تخلط هذه المكونات مع بعضها وتنقع شرائح لحم الغنم فيها شرط تقليبها بين الحين والآخر للسماح بكل أجزاء اللحم بامتصاص الصلصة.

فطيرة بيتزا منزلية

إنها بيتزا، وإنما مختلفة ربما عن النوع الذي تعرفينه؛ فهذه الفطيرة مختلفة لأنها مطوية!

الكمية (تكفي ٤ أشخاص)
مدة التحضير ٣٠ دقيقة، ٤٠ دقيقة؛ مدة تضاعف العجين
مدة الطهو ١٥ الى ٢٠ دقيقة

إنسى عجين البيتزا الجاهز المغلف بالكرتون. استمتعي في منزلك بأسلوب الإيطالي الحقيقي بفصل هذه البيتزا المختلفة.

للعجين

٥ ملاعق صغيرة من حبيبات الخميرة الجافة
ملعقة طعام من الملح
ملعقة ونصف ملعقة طعام من السكر
٥ مل (٣ ملاعق طعام) من زيت الزيتون
٢٥٠ غ (كوبان ونصف الكوب) من الدقيق الأبيض القوي، مع كمية إضافية للرش.

للحشوة

٥ مل (٣ ملاعق طعام) من زيت الزيتون
فصان متوسطان من البصل الأحمر، مقطعان إلى شرائح رفيعة
فصان مهروسان من الثوم
٣٥٠ غ (كوبان) من أوراق السبانخ الصغيرة
١٠٠ مل (٧ ملاعق طعام) من صلصة البندورة (الطماطم) المنخولة
٣٠٠ غ (كوبان وربع الكوب) من جبن الموزاريلا المقطع إلى شرائح رفيعة
عناية وزنها ١٨٥ غ (كوب واحد) من الزيتون الأسود، الصفي، والمفروم خشناً
حفنة من أوراق الحبق الطازج
٤ شرائح من لحم البارما، مفرومة.

التحضير

تخلط حبيبات الخميرة والسكر والملح والزيت في وعاء مع ٢٠٠ مل (كوب وربع الكوب) من المياه الدافئة. يوضع الوعاء جانباً في مكان دافئ لمدة ١٠ الى ١٥ دقيقة حتى ينضج المزيج ويصبح كالرغوة. يوضع الدقيق في وعاء كبير، وتفتح حفرة في وسطه فيضاف إليها مزيج الخميرة. يخلط الدقيق تدريجياً مع الخميرة، ويضاف الماء عند الحاجة.

يقلب العجين على سطح مكسو بالدقيق، ويدعك العجين جيداً لمدة ٥ دقائق، من خلال بسطه بعقب اليد. ومن ثم طيه مجدداً وفتقه، يقلب العجين في زاوية ٩٠ درجة، ثم يكرن البسط. يوضع العجين في وعاء مدهون بالزيت ويعطى بورقة نايلون لاصق مكسو بالزيت في مكان دافئ لمدة ٣٠ دقيقة. يضرب هذا العجين إلى ٤ أقسام. يبسط كل قسم ويقطع في شكل دائري حول طبق قطره ٢٢ سم.

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ٢٢٠ درجة مئوية، أو ٤٢٥ درجة ف، أو غاز ٧. يقلى البصل والثوم في ٢٠ مل (ملعقتي طعام) من الزيت لمدة ٥ دقائق. تقلى أوراق السبانخ حتى تذبل. تعطى قاعدة كل عجينة بالمنخولة، شرط الابتعاد ٢.٥ سم عن الأحواف. تنقل قطع العجين الأربع إلى صينيتين شرط إبقاء نصف كل عجينة بيتزا خارج حافة الصينية. توضع بقية المكونات فوق نصف مساحة كل عجينة، وتضاف التوابل حسب الذوق.

تبلل حواف كل عجينة بالماء، وتطوى على نفسها فوق الحشوة. ثم تطوى حواف العجينة فوق بعضها إلى الخارج للحصول على حافة سميكة ثلاثة تضمن عدم خروج أي شيء من الحشوة. تطهى الفطائر مدة ١٠ الى ١٥ دقيقة حتى تصبح ذهبية، شرط نقلها إلى رف الفرن بعد ٨ دقائق لعمل الفواعد محمصة. وعند التقديم، يفرك سطح كل فطيرة مطوية بزيت الزيتون حسب الرغبة.

في الحصة الواحدة: ٩٤٠ وحدة حرارية، ٢٤ غ من الدهن

مجرّد فكرة

أين يمكن وضع الخميرة حتى تنتفخ وينتفاعف حجمها؟ إن خزانة الأطباق الجيدة التهوئة أو الرف الموجود فوق مشعاع دافئ هما من الأمكنة المثالية لذلك. ولكن إذا كان لديك فرناً مزوداً بالضوء الفرن السفلي وضعي الخميرة في الفرن العلوي. أو تشعلي فرناً واحداً على أدنى درجة حرارة ممكنة واستخدمي الجزء الأكثر برودة منه لوضع الخميرة فيه.

معكرونة بالفطر والبستو

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق
مدة الطهو ١٠ دقائق

٥ مل (ملعقة صغيرة) من زيت الزيتون
٤٠٠غ (كوبان) من الفطر الصغير والكبير، المنظف والمقطع إلى شرائح سميكة
فصان مهروسان من الثوم
٥٠غ (١/٢ كوب) من اللحم الهبر المدخّن، المقطع إلى شرائح صغيرة أو مفرومة
٢٠٠غ (كوب) من القشدة الطازجة القليلة الدسم
١٥مل (ملعقة طعام) من صلصة البستو الحمراء
٢٥٠غ (نصف رزمة أو علبة) من المعكرونة الحلقية القليلة الدسم
٣٥٠غ (كوبان ونصف الكوب) من أوراق السبانخ الصغيرة المغسولة.

التحضير

توضع قدر كبيرة مليئة بالمياه المملّحة فوق النار حتى درجة الغليان. في غضون ذلك، يحمى الزيت في قدر كبيرة، وتضاف إليه حبات الفطر وتطهى فوق نار متوسطة لمدة ٤ دقائق. ثم ترفع النار قليلاً مع إبقاء القدر فوق النار لمدة ٢ الى ٤ دقائق إضافية أو حتى يتبخّر السائل وتصبح حبات الفطر ذهبية قليلاً. يضاف الثوم واللحم المدخّن إلى القدر، ويطهى لمدة دقيقة.

تسكب القشدة الطازجة وصلصة البستو في القدر، وتترك فوق النار حتى الغليان، ثم تطهى لمدة دقيقة أو حتى يصبح المزيج كثيفاً قليلاً. تضاف التوابل حسب الذوق.

تطهى المعكرونة في المياه المغلية المملّحة، حسب التعليمات المذكورة على العلبة. في غضون ذلك، تطهى أوراق السبانخ في قدر كبيرة مع القليل من التوابل، ولكن من دون إضافة أي دهون أو سوائل، لمدة دقيقتين أو حتى تذوي. تصفى الأوراق جيداً وتوزع على ٤ أطباق أو أوعية.

تصفى المعكرونة وتسكب فوقها الصلصة. ثم تصب الصلصة والمعكرونة فوق أوراق السبانخ في الأطباق الأربعة. يضاف إلى كل طبق القليل من الفلفل الأسود المطحون حديثاً، ويقدّم.

في الحصة الواحدة: ٤٩٠ وحدة حرارية، ٢١ غ من الدهن.

دجاج مشوي مع الصعتر والبرتقال

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٥ دقيقة
مدة الطهو ساعة و٢٠ دقيقة

للبطاطا

٧٠٠غ (٦ حبات وسط) من البطاطا، المقشرة والمقطعة إلى شرائح
بصلة كبيرة، مقطعة إلى شرائح
فص مهروس من الثوم
ملعقة طعام من البقدونس الطازج، المفروم، ملعقة طعام من أوراق القصعين الطازجة، الممزقة
٦٠٠مل (كوبان ونصف الكوب) من مرق الدجاج.

للدجاج المشوي

برتقالة صغيرة، ٤ صدور دجاج خالية من العظام، وزن كل منها ١٧٥ غ
١/٢ بصلة حمراء صغيرة، مقطعة إلى شرائح، ٤ أغصان صغيرة من الصعتر الطازج، ملعقة طعام من هلام الكشمش الأحمر، ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو، ٢٠٠غ (كوب) من الفول الأخضر الطازج، للتقديم.

التحضير

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ٢٠٠ درجة مئوية، أو ٤٠٠ درجة ف، أو غاز ٦. توضع البطاطا في قدر من المياه المملّحة فوق النار حتى الغليان. تطهى البطاطا لمدة دقيقتين، ثم تصفى جيداً وترصف في صينية مع البصل والثوم والأعشاب. يسكب فوقها مرق الدجاج والتوابل. تغطى الصينية بورق الألمنيوم وتخبز في الفرن لمدة ٢٥ دقيقة. في غضون ذلك، تقطع البرتقالة الى نصفين. يقطع أحد النصفين إلى شرائح ويستخرج العصير من النصف الثاني. تستخدم سكين حادة لفتح جيب تحت جلد الدجاج. تقحم شرائح البرتقال والبصل الأحمر وأغصان الصعتر في هذا التجويف. يسخن هلام الكشمش الأحمر والفلفل الحلو و١٥ مل (ملعقة طعام) من عصير البرتقال في قدر صغيرة. تترك القدر فوق النار حتى الغليان، ثم يطهى محتواها حتى يصبح كثيفاً قليلاً.

تفرك صدور الدجاج بهذا المزيج، ثم تتبل. تنزع ورقة الألمنيوم عن صينية البطاطا وتوضع فوقها صدور الدجاج. تعاد الصينية إلى الفرن وتخبز لمدة ٤٠ دقيقة إضافية أو حتى يصبح الدجاج ذهبياً وتنضج البطاطا والبصل. يقدّم الدجاج مع بعض الفول الأخضر المطهو حديثاً. في الحصة الواحدة: ٤٦٠ وحدة حرارية، ٢٠ غ من الدهن.

لحم الغنم المحمص بالثوم وإكليل الجبل مع الفاصوليا المدمّسة بالزبدة

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق
مدة الطهو ٢٥ دقيقة

للحم الغنم

٤ شرائح من لحم الغنم وزن كل منها ١٧٥ غ، بعد التخلص من كل الدهن
ملح وفلفل أسود مطحون حديثاً
شريحتان من الخبز الأبيض، بعد نزع القشرة، فص ثوم
ملعقة صغيرة من إكليل الجبل الطازج المفروم، ملعقة طعام من البقدونس الطازج المفروم، ٥مل (ملعقة صغيرة) من زيت الزيتون.

للفاصوليا

١٥مل (ملعقة طعام) من زيت الزيتون
بصلة، مفرومة ناعماً
فص مهروس من الثوم
علبتان من الفاصوليا الليمية، وزن كل منهما ٤٠٠ غ (أي ما يعادل ٤ أكواب تقريباً)، ١٥٠مل (٢/٣ الكوب) من مرق الخضار، ٢٠٠غ من البندورة (الطماطم) المفرومة، ١٠مل (ملعقتان صغيرتان) من هريسة البندورة (الطماطم)
ملعقة صغيرة من أوراق الصعتر الطازجة
اكليل الجبل الطازج، المفروم
٢.٥مل (١/٢ ملعقة صغيرة) من الصلصة الحرّيفة.

التحضير

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ٢٠٠ درجة مئوية. تسخن مقلاة، وتوضع فيها شرائح لحم الغنم وتطهى لمدة دقيقتين من كل جهة. في غضون ذلك، توضع بقية مكوّنات اللحم في خلاطة الطعام، وتخلط سوية للحصول على فتات. توضع شرائح لحم الغنم في صينية ويعثر فوقها المزيج المفتت وتوضع في الفرن وتخبز لمدة ١٥ الى ٢٠ دقيقة. في غضون ذلك، يسخن الزيت لقلي الفاصوليا في قدر كبيرة. يضاف البصل والثوم ويطهى المزيج فوق نار خفيفة لمدة ١٠. تضاف الفاصوليا والمرق والبندورة وهريسة البندورة، والأعشاب الطازجة والصلصة الحرّيفة ويترك المزيج يغلي برفق على النار لمدة ١٠ دقائق. تضاف التوابل حسب الذوق. ثم توزع الفاصوليا على أطباق، وتوضع فوقها شرائح اللحم، وتقدّم مع غصن من إكليل الجبل.

في الحصة الواحدة: ٤٥٠ وحدة حرارية، ٢١ غ من الدهن.

لحم البقر مع يخنة الباذنجان

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٥ دقيقة
مدة الطهو ٢٠ دقيقة

١٧٥غ (٣/٤ الكوب) من الأرز الطويل الحبة
ربع ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
٤شرائح من لحم البقر الهبر، وزن كل منها ١٠٠ غ
٣٠مل (ملعقتا طعام) من زيت الزيتون
بصلة صغيرة، مفرومة ناعماً
فص ثوم مهروس
رأس من الفلفل الأحمر، منزوع البذور ومقطع إلى مكعبات صغيرة
باذنجانة صغيرة، مقطعة إلى مكعبات صغيرة
حبة كوسا مقطعة إلى مكعبات صغيرة
ملعقة طعام من هريسة البندورة (الطماطم)
ملعقة صغيرة من الصعتر البري المجفف
١٠٠مل (٧ ملاعق طعام) من مرق الخضار.

التحضير

يطهى الأرز مع الكركم في مياه مملّحة مغلية لمدة ١٠الى ١٢ دقيقة. تغطى القدر وتترك حتى تركد محتوياتها.
في غضون ذلك، تتبّل شرائح لحم البقر وتطهى في مقلاة متينة القاعدة مع ٥ مل (ملعقة صغيرة) من زيت الزيتون لمدة ٣ دقائق تقريباً من كل جهة. توضع شرائح اللحم جانباً وتحفظ ساخنة.
تسخن بقية زيت الزيتون في مقلاة أخرى متينة القاعدة. يقلى فيها البصل والثوم والفلفل والباذنجان، مع التحريك المتواصل، لمدة ٥ دقائق أو حتى تنضج المكونات. تضاف مكعبات الكوسا وتطهى لمدة دقيقتين إضافيتين، ثم تخلط مع هريسة البندورة (الطماطم) والصعتر البري ومرق الخضار، وتترك تغلي على النار لمدة دقيقة كاملة.
يضاف الملح والفلفل الأسود حسب الذوق.
يصفى الأرز ويسكب في أطباق التقديم مع شرائح اللحم ويخنة الباذنجان.
في الحصة الواحدة: ٤٠٠ وحدة حرارية، ١٤ غ من الدهن.

السلمون مع الكسكس المتبّل بالفلفل والليم

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق + النقع
مدة الطهو ١٢ دقيقة

٤٥٠مل (كوبان تقريباً) من مرق الخضار المغلي
١٧٥غ (٣/٤ الكوب) من الكسكس
١٥مل (ملعقة طعام) من زيت الزيتون
رأس من الفلفل الأحمر، المنزوع البذور والمقطع إلى مكعبات صغيرة
رأس من الفلفل الأصفر، المنزوع البذور والمقطع إلى مكعبات صغيرة
٤رؤوس من البصل الأخضر، المشذبة والمقطعة إلى مكعبات
برش حبة ليم وعصيرها
ملعقتا طعام من الكزبرة الخضراء المفرومة
٤شرائح سلمون سميكة، وزن كل منها ١٢٥ غ
حبة ليَم، مقطعة إلى مثلثات.

التحضير

يوضع مرق الخضار في وعاء متوسط الحجم، ويضاف إليه الكسكس. يغطى الوعاء بورق نايلون لاصق ويترك جانباً لمدة ١٠ دقائق.
في غضون ذلك، يسخن زيت الزيتون في مقلاة كبيرة غير لاصقة ومتينة القاعدة، ويقلى فيها الفلفل. توضع المقلاة فوق نار قوية لمدة ٥ دقائق، ثم يضاف إليها البصل الأخضر ويقلى لمدة دقيقة إضافية. يضاف الفلفل والبصل المقلي إلى الكسكس مع برش اللَيم وعصيره والكزبرة. تغطى المقلاة وتوضع جانباً.
تتبّل شرائح السلمون وتوضع في مقلاة ساخنة غير لاصقة. تطهى الشرائح فوق نار متوسطة لمدة ٤الى٥ دقائق من كل جهة. يوزع الكسكس بين أربعة أطباق، وتوضع شريحة سلمون فوق كل طبق مع قطعة من اللَيم.
في الحصة الواحدة: ٤٣٠ وحدة حرارية، ١٩ غمن الدهن.

دجاج متبّل مع هريسة اليقطين

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق
مدة الطهو ٢٠ دقيقة

٦٠٠غ (٥ حبات وسط) من البطاطا النشوية، مثل النوعKing Edward، مقشرة ومقطعة إلى مكعبات
٣٠٠غ (كوب ونصف الكوب) من هريسة اليقطين أو الجوز الأرمد، المقشرة والمقطعة إلى مكعبات
نصف ملعقة صغيرة من ملح البصل أو حبيباته
ملعقة صغيرة من كل من الفلفل الحلو المطحون، وبذور الكمون والفلفل الأسود المطحون
ملعقتا طعام من عصيدة دقيق الذرة الفورية
٤صدور دجاج خالية من العظام، وزن كل منها ١٢٥ غ
١٠مل (ملعقتان صغيرتان) من زيت الزيتون
٢٥٠غ (كوبان) من البروكولي
جوز طيب مطحون حديثاً
ملعقة طعام من البقدونس الطازج المفروم.

التحضير

توضع البطاطا واليقطين في قدر مليئة بالمياه المملّحة فوق النار حتى درجة الغليان. يطهى محتوى القدر لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى ينضج. في غضون ذلك، يمزج ملح البصل والتوابل وعصيدة دقيق الذرة سوية في طبق، ويغمس في هذا المزيج كل واحد من صدور الدجاج. يحمّى مصبّح أو مقلاة كبيرة بعد دهن قاعدتها بالزيت. توضع صدور الدجاج في هذه المقلاة وتطهى فوق نار متوسطة لمدة ٤ الى٥ دقائق من كل جهة أو حتى تنضج بالكامل وتصبح ذهبية. كما يعرّض البروكولي إلى البخار الساخن لمدة ٤ الى٥ دقائق.
تصفى البطاطا واليقطين، ويهرسان معاً بعد إضافة الكثير من التوابل وجوز الطيب المطحون إليهما. يوزع هذا المزيج على ٤ أطباق. يقطّع كل صدر دجاج ٣ أقسام، وتبعثر فوق الهريسة. ثم تنثر أوراق البقدونس الخضراء فوق كل قطعة دجاج. تقدّم الأطباق مع البروكولي المسلوق بالبخار.
في الحصة الواحدة: ٣١٠ وحدة حرارية، ٨ غمن الدهن.

سلطة الأرضي شوكي والشمار

ثلاث ملاعق طعام من عصير الليمون
٤ قلوب صغيرة من الأرضي شوكي
رأسان من الشمار،
مقطعان بالعرض إلى شرائح رقيقة
ملعقة طعام من الشبث الطازج المفروم
حفنة من النعناع الطازج
ملح
فلفل أبيض
ربع كوب من زيت الزيتون.

التحضير

يملأ وعاء كبير بالماء وتضاف إليه ملعقة طعام من عصير الليمون. تشذب أعناق الأرضي شوكي وتنزع الأوراق الخارجية حتى الوصول إلى الأوراق الداخلية الشاحبة والطرية. يقطع كل قلب أرضي شوكي بالطول إلى نصفين وتشذب منه كل الأشواك ثم تغمس قطع الأرضي شوكي في الماء. تصفى الأرضي شوكي وتجفف بالمحارم الورقية وتقطع طولياً إلى شرائح رقيقة. توضع الشرائح في وعاء السلطة وتضاف إليها ملعقتا طعام من عصير الليمون. يخلط الكل معاً للحؤول دون تغير اللون. ترصف شرائح الشمار في الوعاء مع الأرضي شوكي. يرش الشبث والنعناع فوقها، ومن ثم الملح والفلفل حسب الذوق. ينثر الزيت فوق السلطة وتقدم فوراً.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان
تصوير: رياض ناصيف

سلطة البقلة والبرتقال

باقتان من البقلة
برتقالتان
٣ أعواد كرفس مقطعة بالعرض إلى شرائح رقيقة
ملعقة طعام من عصير الليمون الطازج
ملعقة طعام من الخل الأبيض
ملعقة طعام من مسحوق الكاري
ملح
فلفل مطحون حديثاً
٥ ملاعق طعام من زيت دوار الشمس أو زيت الزيتون.

التحضير

تنظف البقلة وينتف الاحتفاظ بالأوراق. ثم ترصف الأوراق في طبق السلطة.

تقشر البرتقالتان شرطاً بالسكين، ينزع القشاء الأبيض جيداً، ثم تقطعان وتعرض إلى شرائح وتنزع كل البذور. تضاف شرائح البرتقال إلى وعاء السلطة مع الكرفس.

في وعاء صغير، يخلط عصير الليمون والخل ومسحوق الكاري والملح والفلفل حسب الذوق حتى يمتزج لكل جيداً. يضاف الزيت ويحرك الكل حتى يمتزج الخليط تماماً. تصب الصلصة فوق السلطة وتخلط قبل تقديمها.

ملاحظة: يمكن استعمال شرائح الكيوكادو بدلاً من شرائح البرتقال.

سلطة البطاطا والخس الافرنجي

التحضير

يحمى الفرن مسبقاً لغاية ٣٥٠ درجة فهرنهايت (١٨٠ درجة مئوية).

يوضع البصل في صينية رقيقة ويخبز حتى ينضج تماماً. تستغرق هذه العملية ساعة تقريباً. (يمكنك استعمال المايكروويف أيضاً).

بعد طهو البصل لمدة ٣٠ دقيقة تقريباً، تحضر البطاطا تقشر وتقطع إلى مكعبات بحجم ٢،٥ سم. ترصف على مصبع موضوع فوق مياه مغلية وتغطى حتى تنضج خلال ٢٠ دقيقة تقريباً (طريقة الطبخ على البخار).

يوضع الخس الافرنجي المفتت في وعاء السلطة. وما إن ينضج البصل، تنزع عنه القشرة ويفرم خشناً. يضاف من ثم إلى الخس الافرنجي فيما لا يزال ساخناً، وتضاف بعدها البطاطا الساخنة وينثر الصعتر البري فوقها.

في وعاء صغير، يخلط الخل مع الملح والفلفل حسب الذوق حتى يمتزج الخليط جيداً. يضاف بعدها الزيت ويحرك الكل. تصب الصلصة فوق السلطة وتقدم فوراً.

ملاحظة: إنها سلطة ممتازة مع اللحم والسمك المشوي. لتقديم هذه السلطة بمثابة طبق رئيسي، يمكنك إضافة بعض لحم التونة والكبار.

بصلتان من النوع الأبيض غير مقشرتين
رأسان متوسطان من البطاطا (٢٠٠ غ)
قلب خسة افرنجية مفتتة إلى قطع
ملعقة طعام من الصعتر البري الطازج المفروم
ملعقة طعام من الخل الأبيض
ملح
فلفل مطحون حديثاً
٣ ملاعق طعام من زيت دوار الشمس أو زيت الزيتون.

سلطة الخيار والشبث

٤ خيارات
ملح
٣ فصوص ثوم
٢/٣ الكوب من اللبن العادي
ملعقة طعام من عصير الليمون الطازج
ملعقتا طعام من الشبث الطازج المفروم
فلفل أبيض
٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون
باقة روكا منظفة ومغسولة.

التحضير
تقشر الخيارات وتقطع إلى شرائح رقيقة. توضع الشرائح في طبق مسطح وتملح قليلاً. يتم بعدها حني الطبق للتخلص من الماء الفائض بسهولة. تترك شرائح الخيار هكذا لمدة ساعة تقريباً.
يهرس الثوم في وعاء صغير ويضاف إليه اللبن وعصير الليمون والشبث والملح حسب الحاجة والفلفل الأبيض حسب الذوق. يحرك الكل حتى يمتزج جيداً. يضاف الزيت ويحرك المزيج.
ترصف أوراق الروكا في طبق التقديم، وتوضع شرائح الخيار المصفاة في وعاء السلطة. تصب الصلصة فوق السلطة وتقلب برفق ثم تصب فوق وسط الروكا. تحفظ السلطة في الثلاجة لمدة ساعة تقريباً للسماح بامتزاج النكهات، ثم تقدم.

جبنة الكاماميبر الملفوفة بالعجين الجاهز

قالب من جبنة الكاماميبر وزنه ٢٠٠ إلى ٢٥٠ غ
نصف علبة من العجينة الجاهزة PUFF PASTRY
صفار بيضة واحدة
عنب وكيوي.

التحضير
تحضر عجينة مربعة من العجينة الجاهزة. تدهن الحواف الأربع للعجينة بصفار البيض.
تلف الجبنة بمربع العجين، وتقطع أشكال أوراق بما تبقى من العجين للزينة. تدهن كل العجينة بصفار البيض وتخبز في فرن محمى مسبقاً لغاية ٢٥٠ درجة فهرنهايت (١٨٠ درجة مئوية) حتى تنتفخ العجينة وتصبح وردية اللون، أي خلال ٣٠ إلى ٤٠ دقيقة تقريباً.
تخرج العجينة من الفرن وتوضع على صحن التقديم وتقدم مع العنب والكيوي بمثابة نوع من المقبلات الساخنة.

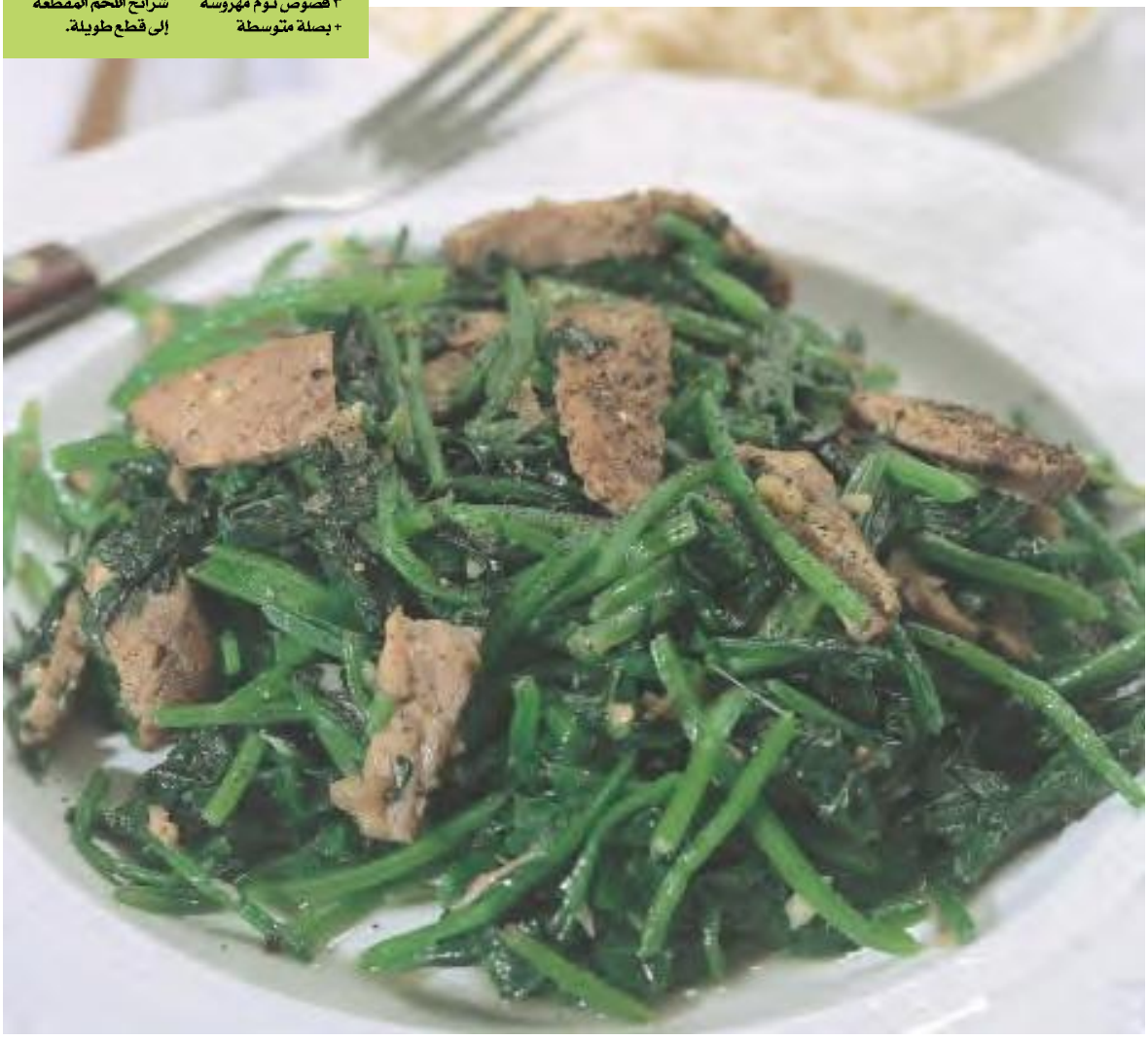
السبانخ مع الكزبرة الطازجة وشرائح اللحم

كيلوغرام من السبانخ الطازج المغسول جيداً والمفروم
باقة من الكزبرة الطازجة المغسولة والمصفاة والمفرومة
٣ فصوص ثوم مهروسة
+ بصلة متوسطة مفرومة
ملح
فلفل أبيض
ملعقتا طعام من زيت الذرة النباتي أو الزبدة
نصف كيلوغرام من شرائح اللحم المقطعة إلى قطع طويلة.

التحضير

يسخن الزيت في القدر ويضاف إليه البصل والثوم. يقليان حتى يصبح لونهما شاحباً. يضاف اللحم ويتابع القلي. ثم يزاد السبانخ المفروم والكزبرة وبعض الملح والفلفل الأبيض. بعدها يضاف ربع كوب من الماء الساخن إلى محتوى القدر ويترك الكل يغلي برفق فوق النار لمدة ١٠ دقائق.

يقدم السبانخ مع الأرز الأبيض كوجبة أساسية مغذية للعائلة كونه مصدر مهم للحديد.



سلطة الدجاج الشرقية

التحضير

يسخن الزيت وتقلى ربع كمية النودلز كل مرة لمدة ٥ ثوان تقريباً حتى تنتفخ، ثم تصفّى.

تصب صلصة الزنجبيل فوق الخس والدجاج والجزر والبصل الموضوعة كلها في وعاء كبير. تضاف نصف كمية النودلز إلى هذا المزيج، فيما توضع بقية النودلز في وعاء تقديم كبير. تسكب السلطة فوق النودلز وترش فوقها بذور السمسم.

- مقدار من صلصة الزنجبيل
- زيت نباتي
- علبة من النودلز الشفاف الصيني
- نصف رأس من الخس المفتت (أربعة أكواب)
- ٣ أكواب من لحم الدجاج أو الحبش المقطع
- جزرة متوسطة مبشورة (نصف كوب)
- ٤ بصلات خضراء مقطعة إلى شرائح
- ملعقة طعام من بذور السمسم المحمصة.
- مكونات وتحضير صلصة الزنجبيل
- ثلث كوب من الزيت النباتي
- ربع كوب من الخل الأبيض
- ملعقة طعام من السكر
- ملعقة طعام من صلصة الصويا
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل
- نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون
- ربع ملعقة صغيرة من الملح

توضع كل المكونات معاً في وعاء مغلق بإحكام وتحفظ في الثلاجة لمدة ساعتين على الأقل قبل استعمالها.

سلطة البروكولي والأفوكادو

التحضير

تقطع أزهار البروكولي من الأعناق الكبيرة. تملأ قدر بالمياه المملحة وتوضع فوق النار حتى الغليان. تضاف حينها أزهار البروكولي إلى المياه المغلية وتسلق لمدة ٣ دقائق حتى تنضج تقريباً. تصفى وتبرد تحت مياه الصنبور الجارية ثم تصفى مجدداً. توضع جانباً.

تقشر الأفوكادو وتنزع نواتها وتقطع إلى مكعبات. توضع في وعاء صغير وتخلط مع ملعقة طعام من عصير الليمون للحؤول دون طغيان اللون الأسود عليها.

توضع قطع الأفوكادو والبروكولي في وعاء سلطة ويضاف إليها الجوز. في وعاء صغير، تخلط ملعقتا الطعام الباقيتان من عصير الليمون مع الخردل والملح حسب الذوق للحصول على صلصة. يضاف الزيت والبقدونس إليها ويحرك الكل جيداً حتى يمتزج تماماً. تصب الصلصة فوق السلطة وتحرك برفق قبل التقديم.

ملاحظة: يمكنك استعمال الجزر المبشور للزينة وزيادة مقدار عصير الليمون الحامض إذا شئت.

- ٨٠٠غ من البروكولي الصغير والطري
- حبة أفوكادو واحدة
- ٢ الى ٣ ملاعق طعام من عصير الليمون
- نصف كوب من الجوز المفروم خشناً
- ملعقة طعام من خردل ديجون
- ملح
- ربع كوب من زيت الزيتون
- ملعقة طعام من البقدونس.

سلطة الليمون الهندي والزيتون مع الخس الأحمر

خسة حمراء كبيرة مفصولة إلى أوراق
ليمونتان هنديتان (غريب فروت زهري)
١٢ حبة زيتون سوداء منزوعة النوى
ملعقتا طعام من الخردل القوي النكهة
ملعقة صغيرة من خل التفاح
ملعقة صغيرة من السكر
ملح
فلفل أبيض
ربع كوب من زيت الذرة أو زيت الزيتون.

التحضير

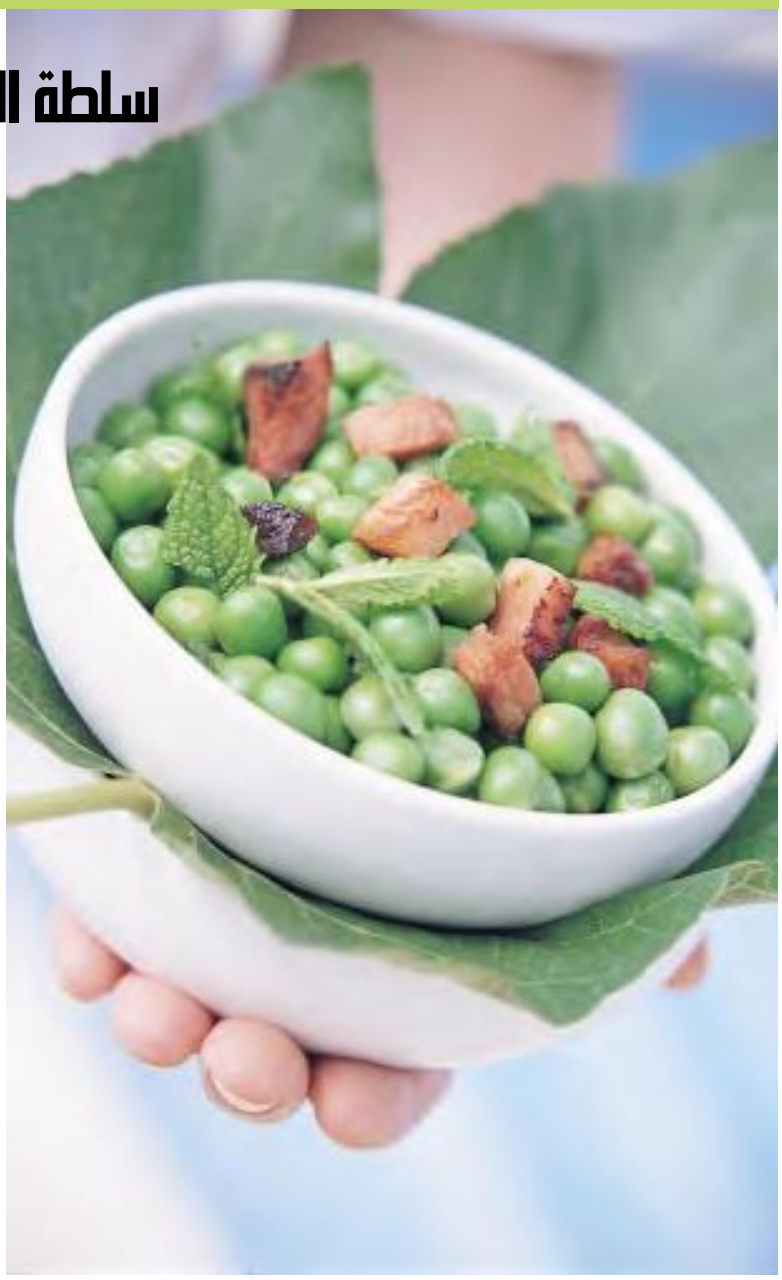
تفتت أوراق الخس الأحمر وتوضع في وعاء السلطة. تقشر الليمونتان الهنديتان وتقطعان إلى فصوص. ينزع الغشاء الأبيض المحيط بكل فص بعناية فائقة، وكذلك تنزع كل البذور. تضاف فصوص الليمون إلى الخس مع الزيتون الأسود. في وعاء صغير، يخلط الخردل والخل والسكر والملح والفلفل الأبيض حسب الذوق حتى يمتزج الكل جيداً. يضاف الزيتون إلى المزيج ويخلط الكل جيداً. تصب الصلصة فوق السلطة وتحرك جيداً قبل التقديم.

ملاحظة: تتماشى هذه السلطة جيداً مع أطباق الدجاج والسمك. يمكن إضافة الشمندر المسلوق والبصل الأحمر وبذور الرمان إلى السلطة.

هل تعلمين؟

إن فكرة إضافة الخبز إلى السلطات نابعة من إيطاليا حيث يحضّرون طبق بانزانيلا، أي سلطة البندورة (الطماطم) مع مكعبات الخبز. وعند إضافة الخبز بهذه الطريقة، يفضل ترك السلطة مدة ١٥ دقيقة قبل تناولها كي يتمكّن الخبز من امتصاص كل العصارات.

سلطة البازيلا واللحم المقدّد



الكمية تكفي ٦ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق
مدة الطهو ١٠ دقائق

إنه عذر آخر لتناول البازيلا الطازجة الحلوة في هذه السلطة التقليدية الرائعة.

١,٥ كلغ من البازيلا الطازجة (مع قشرها)
٢٢٥ غ من اللحم المقدد والمدخّن (وقية أو كوب ونصف الكوب من اللحم المقطع) للصلصة
٤٥ مل (٣ ملاعق طعام) من صلصة الخردل الحلوة
١٥ مل (ملعقة طعام) من الخل الأبيض
٧٥ مل (٥ ملاعق طعام) من زيت الزيتون
٣ ملاعق طعام من النعناع الطازج المفروم.

التحضير

تطهى البازيلا مدة دقيقتين تقريباً في المياه المغلية مع حفنة من السكر. ثم تصفى وتوضع تحت مياه باردة جارية. يشوى اللحم المقدد حتى يصبح هشاً، ثم يفرم خشناً. تخفق مكونات الصلصة مع بعضها، ويضاف إليها الزيت تدريجاً. ثم يضاف إليها النعناع والتوابل حسب الذوق. يخلط الكل جيداً برفق، ثم يقدّم.

في الحصة الواحدة، ٣٣٠ وحدة حرارية و٢٥ غ من الدهن.

إرشادات مفيدة

ليست هذه السلطة النباتية الوحيدة الممكن إعدادها، بل لدينا العديد من الطرق لجعل السلطات أكثر جاذبية. يجب طهو الخضار أولاً، ومن ثم إضافة صلصة مثيرة إليها للحصول على مذاق صيفي.

- باستعمال مقشرة الخضار، يقطع الجزر والكوسا إلى شرائح طويلة ورقيقة. يضاف إليها الخل والقليل من بذور الخشخاش المحمصة.
- تقشر بعض ثمار الشمّار، وترصف في صينية خبز ويرش فوقها زيت الزيتون والقليل من الخل البلسمي. يشوى المزيج ثم يترك حتى يبرد ويقدّم مع صلصة الخل وحبوب الخردل.
- تطهى حبوب البازيلا حتى تصبح شبه ناضجة، إذ يجب أن تبقى قاسية قليلاً. تضاف إليها من ثم صلصة الخل وعصير الحامض وبذور الكمون المحمصة.
- تطهى حبوب البازيلا الحلوة واللوبياء الرفيعة حتى تصبح شبه ناضجة. تصبّ فوقها صلصة السمسم المصنوعة من القليل من زيت السمسم وصلصة الصويا وبذور السمسم.

غراتان لذيذ

التحضير

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ١٩٠ درجة مئوية، أو ٢٧٥ درجة ف، أو غاز ٥. يعلى ٥٠٠ مل (كوبان) من الحساب في قدر. تخفف الدار، ويضاف إلى القدر ٢٠٠ مل (كوبان) من الفشدة المزوجة و٥٠ غ (١/٢ كوب) من جبن الموزيار المبشور وكيلو غرام من البطاطا المقطعة إلى شرائح رقيقة و٢/١ ملعقة صغيرة من جوز الطيب. ثم تضاف التوابل، ويترك المزيج فوق نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق. يصب المزيج في طبق مقاوم لحرارة الفرن، ويرش فوقه ٥٠ غ (نصف كوب) من جبن الموزيار المبشور. يطهى المزيج لمدة ساعة أو ساعة ونصف الساعة حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً. في الحصة الواحدة: ٥٧٠ وحدة حرارية، ٢٥ غ من الدهن.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ٢٠ دقيقة
مدة الطهو ساعة و٣٠ دقيقة

دجاج مع ٤٠ فصاً من الثوم

التحضير

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ١٨٠ درجة مئوية، أو ٣٥٠ درجة ف، أو غاز ٤. تنظف الدجاجة جيداً. توضع باقة من الأعشاب المعطرة داخل الدجاجة. ثم تبسط الزبدة فوق كل جلد الدجاجة وترش فوقها التوابل. توضع الدجاجة صينية مع فصوص الثوم والباقة المتبقية من الأعشاب المعطرة.

تطهى الدجاجة لمدة ساعة ونصف الساعة، شرط تطريتها بالزبدة باستمرار. تخرج الدجاجة و٢/١ كمية الثوم وتفاضى ورقة الألمنيوم. تحفظ في مكان دافئ.

توضع الصينية قرب جانب الفرن. يضاف إليها ١٠٠ مل (١/٢ كوب تقريباً) من الدار لو العل، وتترك على الدار حتى تغليان، وتكشط الرواسب اللاصقة بالصينية وتهرس فصوص الثوم. يعلى محتوى الصينية لمدة ٥ دقائق، ثم يضاف إلى قدر تطرية بعد تمريره عبر منخل. يضاف زيت الزيتون والأعشاب والتوابل. تخرج الدجاجة من ورقة الألمنيوم، وتقدم مع الصلصة وفصوص الثوم المطهية.

في الحصة الواحدة، ٥٧٠ وحدة حرارية، ٣٤ غ من الدهن.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق
مدة الطهو ساعة و٤٠ دقيقة

يمتاز الثوم، بعد شوائه، بنكهة طرية رائعة.

٧٥،١٦ غ (صدران بفخذان) من الدجاج
باقتان من الأعشاب المعطرة
٥٠ غ (١/٢ كوب) من الزبدة الطرية
١ ملعقة صغيرة غير مقشرة
١٠٠ مل (١/٢ كوب تقريباً) من الخل الأبيض
٣٠ مل (ملعقتا طعام) من زيت الزيتون
٣ ملاعق طعام من عشاب مفرومة متنوعة.

السلمون الساخن مع مايونيز الثوم

«الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق
مدة الطهو ٧ دقائق
إنها وجبة من السلمون
«المدروج بالأعشاب
ومايونيز الثوم على
شطيرة.

للمايونيز

٧٥٠غ (٥ ملاعق طعام) من مايونيز زيت الزيتون
٥مل (ملعقة طعام) من عصير الحامض
فص ثوم، مقشر
بهارس
ملعقة طعام من الثوم
فهمز الطازج المفروم
القليل من الفلفل الأسود

٣٥٠غ٤ شرائح) من شرائح السلمون
٣٠ مل (ملعقتان) من عصير الحامض
٤ شرائح سميكة من الخبز
٤٠٠غ (٤ أوراق) خس
من الخس مخلوط مع
القليل من الفلفل الأسود
الفطر إلى شرائح رقيقة

طريقة التحضير

دقائق. ثم تبرّد قليلاً وتفصل إلى رقائق. تحمّص كل شريحة خبز ثم تبسط فوقها المايونيز. يوضع فوقها السلمون والفلفل الأسود والثوم والثوم المعمر.

في الحصة الواحدة

الدجاج مع إكليل الجبل والثوم وجبن بارما

«الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ٢٠ دقيقة
مدة الطهو ٣٠ إلى ٣٥ دقيقة
إنه دجاج كثير الفسارة مع
رقاقة هشة عشبية بطعم
الجبن

١٠٠غ (٣/١ الكوب) من جبن بارما المبشور
٤٠٠غ ٥ أكواب تقريباً) من قطع الدجاج الخالية من العظام والجلد
٥مل (٢ ملاعق طعام) من زيت الزيتون
٤ فصوص ثوم، مقشرة ومفرومة
٢ أطباق مفصلة إلى شرائح
ملعقتا طعام من فتات الجبن
إكليل الجبل.

طريقة التحضير

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ٢٠٠ درجة مئوية أو ٤٠٠ درجة ف أو غاز ٦. يوضع الدقيق والبيض وجبن بارما في ٣ أطباق منفصلة. يغمس الدجاج أولاً في الدقيق، ثم في البيض، وأخيراً في جبن بارما. يوضع الزيت في صينية للشواء وتحمى لمدة ٥ دقائق. يضاف الثوم وأغصان الجبل إلى الصينية، ثم ترصف قطع الدجاج في الأعلى. يطهى محتوى الصينية لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة حتى يصبح لونه ذهبياً ويتضح بالكامل.

في الحصة الواحدة: ٥٧٠ وحدة حرارية و٣ غرام دهون

«الكمية تكفي ٤ أشخاص. مدة التحضير ١٥ دقيقة • التتابل: مدة الطهو ١٥ إلى ٢٠ دقيقة

الدجاج الهندي مع البابايا

طريقة التحضير

للحصول على تكهة لذيذة فعلاً، يجب ترك الدجاج متبوعاً في المزيج المحلل طوال الليل.

يخلط رقص صغير مفروم مع رقص ثوم مفروم، و٢.٥ سم (ما يعادل ملعقتي طعام) من الزنجبيل المفشر والمفروم، وملعقة صغيرة من كل من الكزبرة المطحونة والكمون، و١/٢ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل المعتدل والعفرنة الصفراء، و٢٠ مل (ملعقتي طعام) من زيت الزيتون، و٢٠ مل (ملعقتي طعام) من الماء في خلاطة

الطعام حتى يصبح المزيج كله ناعماً. توضع ٤ صدور دجاج مفشرة وخالية من العظام في وعاء متوسط مغلق. يغطى الوعاء ويوضع في البراد لمدة ٤ ساعات على الأقل. يحمى مصبح الشواء جيداً. تحرج صدور الدجاج من السائل المخلل وتوضع في صينية للشواء، ثم يسكب فوقها السائل المخلل. تشوى لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة، مع تقليبها من حين إلى آخر، حتى تنضج. تقطع صدور الدجاج إلى شرائح. يخلط ٢٠ مل (ملعقتا طعام) من الزيت و١٥ مل (ملعقة طعام) من اللبن الطبيعي، وملعقة طعام من الكزبرة المطازجة المفرومة، و٢٠ مل (ملعقتا طعام) من عصير الحامض. تضاف التوابل إلى المزيج ويحرك جيداً. يوضع رقص من الجبن البري في وعاء، وتسكب فوقه نصف الصلصة، ويخلط الكل جيداً. تضاف إليه شرائح الدجاج وثمرتي بابايا واحدة، مشطورة إلى نصفين ومقطعة إلى شرائح. تسكب بقية الصلصة فوق هذا الطبق وتزين بالكزبرة.

هي الحصة الواحدة: ٣٣٠ وحدة حرارية و٢ غرام دهون.

كلاج نيء لرمضان

الكمية تصنع ٢٢ حبة

٤ رقائق من الكلاج، كيلوغرام من القشدة الطازجة، كوبان ونصف الكوب من الحليب الممزوج مع نصف كوب من السكر، ملعقتا طعام من ماء الورد

ملعقتان صغيرتان من ماء الزهر

زهر الليمون وفستق حلبي مهروس للزينة، قطر السكر لتقديمه مع الكلاج.

التحضير:

١ يذوّب السكر مع الحليب وماء الورد وماء الزهر.

٢ تقطع رقائق الكلاج إلى ثمانية مثلثات.

٣ يسكب مزيج الحليب في طبق مسطح، وتغمس فيه قطعة من الكلاج حتى تصبح طرية.

٤ توضع ملعقة طعام من القشدة الطازجة وسط مثلث الكلاج المغموس ثم تلف الأطراف للحصول على شكل ممرّك.

٥ توضع الصرة داخل فنجان قهوة (فنجان شاهي) ثم يغلف الفنجان رأساً على عقب للحصول على قطعة شبيه بالتوريه من الحلوى.

٦ تكرّر هذه العملية مع بقية المثلثات المعجون.

٧ تزيّن قطع الكلاج بالمزيد من القشدة وزهر الليمون والفستق الحلبي المهروس.

٨ يحضّر قطر السكر ويقدم مع الكلاج.

٩ هذه الحلوى خاصة جداً بشهر رمضان الكريم ويمكن حفظها قبل التقديم وبعده في الثلاجة.

ملاحظة:

تدهن رقائق الكلاج في البداية بقليل من مسحوق الأرز ودقيق الذرة.

مربى البلح الطازج بالقشدة أو القريشة

٥٠ حبة من البلح الأصفر الكبير الحجم

٥٠ حبة من اللوز المقشر

٥٠ حبة من كبش القرنفل

٥٠ قطعة من قشر البرتقال المكسو ببلورات السكر

ثلاثة أرباع الكيلوغرام من السكر

كيلوغرام من القشدة أو القريشة

ملعقة طعام ونصف الملعقة من عصير الليمون

رشة فانيلا.

التحضير:

تقشّر حبات البلح بواسطة مقشرة البطاطا.

يملأ نصف قدر بالماء.

توضع حبات البلح في القدر فوق النار حتى تغلي المياه وتصبح حبات البلح طريّة كفاية عند لمسها بواسطة الظفر.

تصفى المياه من القدر، وتوضع حبات البلح في مصفاة. تستعمل مقشرة البطاطا وتقحم في أعلى كل حبة بلح بهدف نزع النواة من الأسفل.

تحشى قطعة لوز وقشرة برتقال وكبش قرنفل داخل كل حبة بلح.

توضع حبات البلح في وعاء كبير ويرش فوقها ثلاثة أرباع الكيلوغرام من السكر.

تترك حبات البلح منقوعة في السكر طوال الليل أو لمدة ١٢ ساعة. في اليوم التالي، تطهى حبات البلح مع السكر الذي أصبح الآن شراباً مركّزاً. يتابع الطهو فوق النار حتى يصبح الشراب سميكاً جداً.

تضاف الفانيلا وعصير الليمون الى القدر، ويطهى الكل لمدة ٥ دقائق إضافية ترفع القدر عن النار وتترك جانباً حتى يبرد محتواها.

توضع حبات البلح المطهوة في أوعية زجاجية. تغلق الأوعية بإحكام بعد أن تبرد حبات البلح تماماً.

تقدّم هذه الحلوى مع القشدة الطازجة أو القريشة.

يزيّن طبق الحلوى بزهر الليمون واللوز والصنوبر والفستق الحلبي.

المعمول بالتمر

٤ أكواب من السميد
كوب من طحين فرخة (ذراته لخشن من الطحين العادي)
٤٠٠ غرام من الزبدة الممزوجة مع قايل من السمن الحموي
ملعقة صغيرة من المحلب
نصف كوب من ماء الورد
ملعقتا طعام من ماء الزهر وربع ملعقة صغيرة من الخميرة
نصف كوب من السكر.

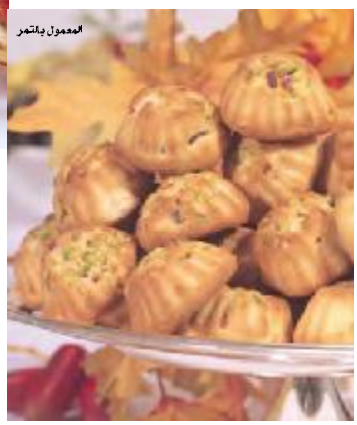
الحشوة:

كيلوغرام واحد من التمر العلبي من القري، تدبّب، ملعقتا طعام من الزبدة أو السمن القدر. يضاف إليها التمر ويطهى فوق النار حتى الحصول على عجينة تمر. تترك لتبرد. يضاف نصف ملعقة صغيرة من المحلب إلى العجينة

ويحافظ الاتقان جيداً. تحضّر كرات صغيرة من هذه العجينة وتحشى كل كرة داخل قرص معمول.

تحضير المعمول:

يوضع السميد وطحين الفرخة في وعاء عميق ثم يضاف السكر والمحلب ثم السمن أو الزبدة المذابة. يحافظ الكل جيداً بواسطة ملعقة خشبية. ثم يضاف ماء الورد وماء الزهر. يعطى أوعاء ويترك ممتوناً حتى رتاح طوال الليل. في اليوم التالي، تدبّب العجينة رقيقة بمرقطة وتدعك جيداً مع الحليب. يستخدم الماء لتحضير عجينة طرية قليلاً للعك. تترك العجينة جانباً لتختمر لساعة كاملة. بعدها تحضّر كرات من هذه العجينة بحجم حبات الجوز. تحشى بكمية صغيرة من عجينة التمر. تعمس كل كرة في دقيق الفرخة، ويضغط عليها قليلاً. ترصف كرات المعمول في صينية مكسوة بالسميد وتترك مدة ساعة كاملة حتى ترتاح. تدخل الصينية لفترة قصيرة (١٠ دقائق تقريباً) في فرن محمى مسبقاً على حرارة ١٠٠ درجة مئوية فقط حتى يصبح لونها وردياً.


المعمول بالتمر

قطايف بالقشدة العصافيرية

الكمية تكفي لصنع ٢٠ إلى ٢٢ قرصاً

كيلوغرام قطايف صغيرة الحجم
كيلوغرام من القشدة الجيدة (بيشري جفزا)
نصف كوب من مربى زهر الليمون
ثلاثة أكواب من القطر.

التحضير:

تحشى القطايف الصغيرة بالقشدة وتطبق حتى منتصفها الذيفي القشدة ظاهرة. ثم يوضع قليل من مربى زهر الليمون على القشدة الظاهرة وتصف القطايف في طبق صفاً جميلاً ويسكب فوقها القطر وتقدم باردة.

القطر

كوبان من الماء
ثلاثة أكواب من السكر
ملعقة صغيرة من ماء الزهر ومن ماء الورد
ملعقة ونصف صغيرة من عصير الليمون الحامض.

تحضير القطر:

يذوب السكر في الماء ويوضع على نار متوسطة الحرارة دون تحريكه. ترفع حرارة المزيج وتزال الرغوة البيضاء عن سطح الماء. يضاف عصير الليمون الحامض بعد حوالي خمسة عشر إلى عشرين دقيقة من الغليان. يترك القطر يغلي حتى يتكثف. يضاف ماء الورد وماء الزهر إليه ويترك على النار لبضع دقائق. تطفأ النار ويسكب القطر فوق القطايف حسب الرغبة.

قطايف بالقشدة العصافيرية

المعمول بالجوز

المعمول بالجوز

الكمية تكفي لصنع ٢٥ قطعة

٤ أكواب من السميد
كوب من طحين فرخة (ذراته لخشن من الطحين العادي)
٤٠٠ غرام من الزبدة الممزوجة مع قايل من السمن الحموي
ملعقة صغيرة من المحلب
نصف كوب من ماء الورد
ملعقتا طعام من ماء الزهر
ربع ملعقة صغيرة من الخميرة
نصف كوب من السكر.

التحضير:

يحافظ السميد مع طحين الفرخة ثم تُضاف إليهما الزبدة الذائبة، والخميرة المذابة في قليل من الماء، والمحلب. ثم يترك الخليط مدة ١٢ ساعة.

في اليوم التالي يضاف إلى الخليط هذا كل من ماء الورد وماء الزهر وقليل من الماء اذا لزم الأمر.

يعجن الخليط حتى الحصول على عجين لين.

حشوة المعمول:

كوبان ونصف الكوب من الفستق أو الجوز أو اللوز (مقروماتخاصها)
ثلاثة أرباع الكوب من السكر
نصف كوب من ماء الورد
كوبان ونصف الكوب من مسحوق السكر (فيرش فوق المعمول المخبوز)
ملعقة صغيرة من ماء الزهر وماء الورد (حسب الرغبة)

التحضير:

يحافظ الجوز أو الفستق مع السكر وماء الورد. يفرض عجين المعمول أقراصاً بحجم الجوزة. تنفر الأقراص بالاصبع على شكل الكبة المتقورة، ثم تحشى بالحشوة المعدّة وتحتم من طرفها المفتوح.

يسطح قمرها أناخذ شكل نصف كرة. تحطط بمافط خاص لنقش المعمول أو توضع في قوالب هندسية خاصة وينقر طرف القالب على الدلاية فتسقط قطعة المعمول وتوضع في صينية رُش قعرها بقليل من طحين الفرخة.

فور إخراج المعمول من فرن حرارته ٢٠٠ درجة مئوية يرش فوقه مسحوق السكر. كما يمكن أن يرش مسحوق السكر بعد أن يبرد.

ملاحظة:

قبل وضع كرات العجين المحشوة في القوالب يستحسن ذقه بسهاظي لقايل من طحين الفرخة منعاً لإتصالها في تجويفات القوالب.

المعمول بالجوز

تاج الملوك

نصف كيلوغرام من عجينة شعر الكنافة الطازجة

مقدار كبير من الزيت لقلي أكواب الكنافة

كوب صغير ليكون بمثابة قالب (مثل الكوب المستعمل لبيع الثوم الجاهز مع الدجاج المشوي).

التحضير:

يوضع شعر الكنافة على الطاولة، ويلف حول المحيط الخارجي للكوب وحول أسفله.

يستخرج الكوب الصغير من «قالب» الكنافة. تكرّر العملية نفسها مراراً للحصول على عدة قوالب. يحمّى الفرن مسبقاً. تدخل أكواب الكنافة لمدة ٧ الى ٨ دقائق الى الفرن المحمى والمغلق حتى تجفّ أكواب الكنافة، ولكن من دون خبزها تماماً.

تترك أكواب الكنافة طوال الليل حتى تجف تماماً، ثم تقلى في الزيت حتى يصبح لونها ورديا جداً.

بعد إخراج أكواب الكنافة من زيت القلي، تغمس في القطر البارد المحضّر مسبقاً، ثم توضع جانباً للسماح بسيلان كل القطر الفائض.

الحشوة:

٢٠٠ غرام من الفستق الحلبي والجوز والصنوبر واللوز، بعد تحميصها كلها

نصف كوب من السكر

ربع كوب من الماء.

التحضير:

يغلى الإثنان معاً حتى الحصول على شراب مركّز يضاف إليه نصف ملعقة طعام من عصير الليمون.

يضاف من ثمّ ملعقتا طعام من شراب الذرة المركّز الخفيف.

تخلط المكسرات مع شراب القطر المحضّر مسبقاً وتحشى داخل أكواب الكنافة.

تاج الملوك

عيش السرايا

٦ أرغفة خبز خاصة بالهمبرغر

كوبان من السكر

٣/٤ كوب من الماء

ملعقتا طعام من ماء الورد

ملعقة صغيرة من ماء الزهر

نصف كاغ من القشدة

زهر الليمون - فستق حلبي

نصف كوب أو ثلاثة أرباع الكوب من الماء الساخن

ملعقة طعام من عصير الليمون.

التحضير:

تنزع القشرة الخارجية الوردية اللون عن أرغفة الخبز. تقطع أرغفة الخبز الى فتات في وعاء.

يوضع السكر والماء في قدر فوق النار حتى يبدأ المزيج بالغليان. وحين يصبح المزيج سميكاً مثل القطر، وإنما لا يزال أبيض اللون، يستخرج محتوى كوب منه ويضاف إليه عصير الليمون.

تترك بقية القطر جانباً وتطهى حتى الحصول على قطر بلون الكاراميل (السكر المحروق). ترفع القدر عن النار. يضاف القطر الأبيض الى قطر الكاراميل، ويضاف ثلاثة أرباع الكوب أو كوب كامل من المياه الساخنة الى هذا المزيج.

تصب هذه الصلصة فوق فتات الخبز، ويخلط الكل جيداً حتى الحصول على عجينة شبيهة بالمزيج.

يوزّع المزيج الى قسمين. يحوّل كل قسم الى قرص ويغلف القرصان بورق ألمنيوم. تبلّل اليدان بالماء، ثم تسطح يد بأكملها فوق أحد القرصين بهدف تسطيحه. تكرّر العملية نفسها مع القرص الثاني.

تبسط نصف كمية القشدة فوق عجينة القرص. يقلب القرص الثاني من العجينة فوق القشدة، وينزع عنه ورق الألمنيوم. توضع بقية القشدة فوق سطح عيش السرايا.

يزيّن طبق عيش السرايا باللوز المحمص والصنوبر والفستق الحلبي المطحون وزهر الليمون.

عيش السرايا

ملاحظة:

يجب الاحتفاظ بهذه الحلوى في الثلاجة قبل تناولها وبعده.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان
تصوير: رياض ناصيف

عش البلبل
بالدجاج والكاري

٢٥٠غ من فخذ الدجاج (بيض المصدر والأفخاذ من دون الجلد)
عجلة صغيرة (٢٥٠ غ) من الأنقاس المقطع إلى مكعبات.

الصلصة
صفار ٣ بيضات
٢٠٠غ من الزبدة المذوبة
ملعقة طعام من مسحوق الكاري
عصير الأنقاس ٣٠ إلى ٤ ملاعق طعام من الشدة الطازجة
ربع ملعقة صغيرة من البهار الحلو
ملح وفلفل فريش.

التحضير
ينقع الدولمز في الماء الفاتر حتى يصبح طرياً. (يضاف المزيد من الماء الفاتر إلى الدولمز في حال لم يصبح طرياً خلال نصف ساعة).
ثم يصفى في مصفاة وتؤخذ بعض حبوطه المطبوخة وتدق بين الأصابع للحصول على شكل عش.
ترصف أعشاش الدولمز في طبق التقديم وتحفظ ساخنة.
يملأ كل عش بالصلصة واللحم وبزر بأعناق البصل الأخضر ويقدم.

تحضير الصلصة
يخفق صفار البيض بواسطة المخفقة في قدر فوق النار، وتضاف الزبدة تدريجياً إلى البيض. يتابع الخفق حتى تصبح الصلصة كثيفة مثل المايونيز. يجب الانتباه كي لا تتخثر الصلصة. وينصح عادة باستعمال نظام الغلاية المزدوجة لتفادي احتراق الصلصة.
ترفع القدر عن النار ويضاف عصير الأنقاس والقشدة الطازجة إلى محتواها.
يضاف الملح والفلفل الأبيض حسب الذوق.
يخلط هذا المزيج مع مكعبات الأنقاس ولحم الدجاج. يوضع القليل من هذا المزيج في كل عش ويقدم ساخناً ومطبقة وجبة لذيذة مع السلطة الخضراء.

ملاحظة: ان نظام الغلاية المزدوج يدعى على استعمال قدر صغير مملوء إلى نصفها بالمياء وفوقها قدر أخرى تحتوي على الصلصة التي تكونت المراد طبخها. وتجرى عملية التذويب بحرارة البخار المنبعث من المياه الغلاية.

الفرّي المقلي مع الزنجبيل والعنب (طبق مغربي)

التحضير

تسخن ملعقتا طعام من الزيت ومعظم كمية الزبدة في قدر ثقيلة وكبيرة. تضاف طيور الفرّي وتحمّر من الجهتين لمدة ٨ دقائق. يضاف الزنجبيل والتوابل. يضاف الثوم ويطهى الكل معاً. يضاف من ثم كوب من الماء الساخن. تغطى القدر وتخفف النار ويطهى محتوى القدر حتى يصبح اللحم طرياً.

في قدر منفصلة، يطهى العنب مع بقية الزيت والزبدة لبضع دقائق. يرش الملح فوق المزيج ويطهى لمدة ٥ دقائق. يضاف العنب إلى طيور الفرّي ويطهى الكل لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة حتى ينضج العنب والفرّي. يقدم الطبق مباشرة من القدر ويرش فوقه القليل من الكزبرة المفرومة ناعماً والفلفل الأسود حسب الرغبة والخبز لامتصاص العصائر.

٢ إلى ٣ ملاعق طعام من زيت دوار الشمس
ربع كوب من الزبدة
٨ طيور فرّي منظفة ومغسولة ومجففة جيداً
١٢٥غ من الزنجبيل الطازج المقشر والمبشور
٤ فصوص ثوم مهروسة
٥٠٠غ من العنب الأبيض
كوب من الماء الساخن.

سلطة الدجاج الآسيوية

التحضير

في وعاء صغير، يخلط البصل والثوم والزنجبيل والسكر. يضاف الخل وزيت الفول السوداني وزيت الفلفل الحريف وصلصة الصويا حتى يمتزج الكل جيداً. يضاف الملح حسب الرغبة، ويترك المزيج جانباً أثناء تحضير بقية المكونات.

تملأ قدر بالمياه المملحة وتوضع فوق النار حتى الغليان. تضاف صدور الدجاج، وتخفف النار ويترك الدجاج يغلي برفق لمدة ١٥ دقيقة. ينزع كل الزبد الذي يظهر على السطح. ترفع القدر عن النار وتغطى وتترك حتى ترتاح لمدة ١٥ دقيقة.

تصفى صدور الدجاج وتترك حتى تبرد تماماً ثم تنزع عنها العظام والجلود. يقطع لحم الدجاج إلى شرائح رقيقة وطويلة وتوضع هذه الشرائح في وعاء سلطة. يضاف إليها الخيار والفلفل واللوبياء والملفوف. تصب الصلصة فوق السلطة ويخلط الكل جيداً. ترش الكزبرة والجوز والفول السوداني فوق السلطة قبل التقديم.

ربع بصلة حمراء أو بصلة صغيرة مقطعة إلى شرائح رقيقة
فصان مهروسان من الثوم
ملعقتان صغيرتان من الزنجبيل الطازج المفروم
ملعقة صغيرة من السكر
ملعقتا طعام من خل الأرز الأبيض
٣ ملاعق طعام من زيت الفول السوداني (زيت فستق العبيد)
ملعقة صغيرة من زيت الفلفل الحريف
ملعقتا طعام من صلصة الصويا مع رشة ملح اختيارية
٣ أنصاف من صدور الدجاج
خيارة واحدة، مقشرة ومنزوعة البذور ومقطعة إلى شرائح رفيعة وقصيرة
رأس فلفل أحمر منزوع البذور ومقطع إلى شرائح رفيعة وقصيرة
كوب من اللوبياء الخضراء
كوبان من الملفوف الأحمر المفروم خشناً
ملعقتا طعام من الكزبرة الطازجة المفرومة
نصف كوب من الفول السوداني المحمص والمفروم.

حساء المعكرونة

٢٥٠ غم من المعكرونة الطويلة المشكل
جزر زنان أو ٣ جزرات مقطعة إلى مكعبات صغيرة
عود كرفس مقطع إلى مكعبات صغيرة
صدر من لحم الدجاج مقطع إلى مكعبات صغيرة
نصف رأس فلفل أخضر مقطع إلى مكعبات صغيرة
نصف كوب من حبوب الذرة
٥ أكواب من مرقة الدجاج
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض.

التحضير

تسخن ٥ أكواب من مرقة الدجاج، وتضاف إليها المعكرونة والجزر والكرفس ولحم الدجاج والذرة ومكعبات الفلفل والفلفل الأبيض. يطهى الكل معاً فوق النار حتى تنضج الخضار والمعكرونة. يترك الحساء فوق نار متوسطة. إذا بقي هذا الحساء في الفدر لمدة ساعتين، تمتص المعكرونة كل الدرق ولذلك يجب إضافة كوب آخر من مرقة الدجاج وتسخين الحساء مجدداً في حال تناوله لاحقاً.

شاورما السمك مع البطاطا المتوسطية

كيلوغرام من فيليه سمك القد مقطع إلى شرائح طولية وبعرض ٤ إلى ٥ سم
رأس ثوم مقطع إلى شرائح طولية وبعرض
رأس من الكرات الأندلسي (بصل) مقطعاً إلى شرائح
ربع كوب من زيت الزيتون
ملعقة صغيرة من الملح
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض
نصف ملعقة صغيرة من توفل
ثمر لبحر
برتقالة واحدة
٢ ص الفلوس ثوم مهروسة.

التحضير

تخلط كل المكونات المذكورة أعلاه مع بعضها في وعاء بلاستيكي أو زجاجي وتترك طوال الليل. يبسط الفليل من زيت الزيتون في طبق زجاجي مقاوم لحرارة الفرن أو صلاة غير لاصقة، وتوضع الشاورما فيه وتجهز لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة.

البطاطا المتوسطية

رأسان كبيران من البطاطا مقطعان إلى مكعبات صغيرة
رأسان من الكرات الأندلسي مهروسان
الجزء الأبيض من حبة كرات واحدة، مقطع إلى شرائح قصيرة وبعرضة
ربع كوب من زيت الزيتون
٤/٣ ملعقة صغيرة من الملح
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض
ملعقة صغيرة من العسل.

التحضير

تخلط كل المكونات معاً مع بعضها وتبسط في صلاة غير لاصقة وتجهز لمدة ٢٥ إلى ٣٠ دقيقة شرط تقليبها بعد نهاية أداء الخبز لتهادي احتراقها.

فطائر شرمولة السمك والقريدس (طبق مغربي)

٤٠٠ غم من شرائح السمك الأبيض
٨ حبات قريدس
عصارة ليمة غير مطبوخة
٨ رقاقات من العجين
الجلفر
٤ أو ٥ ملاعق طعام من الزيوت النباتي
صفار بيضة واحدة
ممروج مع بضع قطرات من الماء
٥٠٠ غم من شرائح السمك الأبيض المكتدن.

للشرمولة

٥ ملاعق طعام من زيت الزيتون
عصير ليمة واحدة
ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
ملعقة واحدة
صفيرتان من الفلفل الحلو
فصان أو ثلاثة فصوص ثوم مهروسة
رأس فلفل أخضر مدروع الشوم ومفروم
باقة من البقدونس المسطح الأوراق، مغروسة
باقة من الكزبرة المغرومة.

السمك يطهى برفق لمدة ٢ دقائق أو حتى ينضج السمك. تسلم ما، ملعقة ذات ثقوب لإخراج السمك من السائل وتصفيته، مع الحرص على إزالة كل الحسك.

يسلق القريدس في مرقة السمك لمدة ٢٠ دقائق، إلى أن يصبح وردياً، ثم يصفى ويقشر. يقلب القريدس والسمك قليلاً في الشرمولة، ثم يعادان ليترك جانباً لمدة ساعة. يحمى الفرن إلى حرارة ٢٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية أو غاز رقم ٤. تدهن صينية بالزيت.

توضع قطعة من العجين على سطح العمل وتفرد بالشوبك إلى سماكة ٣ ملم. تقص دوائر بقطر ١٠ سم بواسطة قالب معجنات أو كوب. توضع ملعقة من خليط السمك في وسط كل دائرة. تطوى حواف العجين فوق الحشو وتلصق الأطراف حول الحشوة على شكل باقة. يترك ليال القريدس خارجاً. تدهن فطائر العجين بصفار البيض وتجهز في الفرن حتى تصبح ذهبية اللون.

تورتة بالشيه بالجوز

تحضير الحشوة
تخفق الزبدة مع السكر للحصول على مزيج قشدي.
يضاف البيض، بمعدل بيضة واحدة كل مرة.
يضاف الدقيق والقرفة والفانيلا والجوز وجوزة الطيب. يصب هذا المزيج فوق عجينة التورتة.

تحضير العجينة
يوضع الدقيق والزبدة والسكر والبيض في خلاطة الطعام لتحضير عجينة طرية.
ترق العجينة على قطعة نايلون أو قوطة مطبخ مكسوة بالدقيق حتى تصبح بحجم قالب التورتة.
تنقل العجينة إلى قالب التورتة.

تحضير الحشوة
تبسط الحشوة فوق الفطيرة وتدخل إلى فرن حرارته ٣٢٥ درجة فهرنهايت إلى أن يصبح سطح الفطيرة قاسياً والحشوة مخبوزة.
يفترض أن تراوح مدة الخبز بين ٤٠ و٤٥ دقيقة.
تخرج التورتة من الفرن وتترك حتى تبرد ثم يرش فوقها السكر الناعم وتقدم.

كوب ونصف الكوب من الدقيق (الطحين)
١٢٥غ من الزبدة في حرارة الغرفة
نصف كوب من السكر الناعم، بيضة واحدة.

الحشوة
٣بيضات
ثلاثة أرباع الكوب من السكر
١٥٠غ من الجوز المفروم
١٥٠غ من الزبدة في حرارة

الغرفة
ملعقة صغيرة ونصف الملعقة من القرفة
٣ ملاعق طعام من الدقيق (الطحين)، فانيلا
رشة من جوزة الطيب.

إعداد السيدة
أنا هيد دوفيكيان
تصوير: وليد ناصيف

منسف الفقهاء

التحضير

بنقع الأرز في الماء مع الملح لمدة نصف ساعة، ثم نغسل ونصفي، بترك جانباً للتصفية للماء.

بفرك الدجاج بالتوابل المذكورة أعلاه، ونترك لمدة ساعة، ترطس للأكل بجاجة بحيط وبثبت العجلان تحت الجسم.

نفرك كل دجاجة بملعقة طعام من الزبدة.

توضع الدجاجتان في صينية، ويضاف إليهما كوبان من الماء الساخن. تغطى الصينية بورق الألمنيوم أو بغطائها إذا كان لها غطاء.

يطهى الدجاج في فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت

دجاجتان
نصف كيلو غرام من لحم الكتلة المطحون
٣ أكواب من الأرز
التوابل الحبة
نصف كوب من الصنوبر
نصف كوب من اللوز المقشر
كوب من الحليب
نصف ملعقة صغيرة من خيوط الزعفران
بهار قرفة، كمون
فريقل، فلفل أسود وملح
كوبان من الماء الساخن
ملعقتا طعام من الزبدة.

في ١٨٠ درجة مئوية حتى ينضج. يرفع الغطاء أو تنزع ورقة الألمنيوم، ويتابع الطهي حتى يصبح الدجاج ذهبي اللون. يحفظ الدجاج ساخناً.

تغلف الكتلة مع الملح، والبهار، والفرفحة، والفلفل الأحمر، نحضر كرات صغيرة من هذا الخليط وتوضع في صينية مكسورة بالدقيق.

يقلى الصنوبر واللوز في الزيت ويتقلان إلى طبق. يستعمل الزيت نفسه لقلي كرات اللحم.

يسخن الطبخ وتضاف إليه خيوط الزعفران وتترك منقوعة قليلاً.

يسخن الماء والملح في قدر كبيرة، وحين يبدأ الماء بالغليان يضاف إليه الأرز ويساق لمدة ١٥ دقيقة، يغسل بعدها الأرز بالماء الدافئ ويوضع في مصفاة حتى يجف. يسكب الأرز في صينية غير لاصقة، ويصب فوقه الحليب، تغطى الصينية ويخبز الأرز لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة في فرن حرارته ٤٠٠ درجة فهرنهايت أو ٢٠٠ درجة مئوية، مع التحريص على عدم حرقه. تخرج الصينية من الفرن ويسكب الأرز في طبق التقديم.

ملاحظة: هذا الطبق ملائم جداً لدعوات رمضان.

أرز بالحمص واللحم

التحضير

يغسل الأرز وينقع في الماء الدافئ مع الملح.

يقشر البصل ويفرم، ثم يقلى في الزيت حتى يصبح لونه شاحباً.

يقطع اللحم إلى قطع ويضاف إلى البصل ويقلى الاثنان معاً إلى أن يتغير لون اللحم. يضاف الحمص ويقلى الكل لبضعة دقائق إضافية فوق نار متوسطة.

تضاف كمية كافية من الماء لمغمر محتويات القدر، ويضاف الملح وعود القرفة. يطهى الكل حتى ينضج اللحم.

يغسل الأرز وينشطف، ثم يسكب فوق اللحم، صغيرة من الفاصل الأبيض. تضاف نصف ملعقة من الماء لمغمر الأرز، وتعطى القدر وتوضع أولاً فوق نار قوية. تخفف بعدها النار ويطهى الأرز إلى أن يمتص كل الماء وينضج جيداً.

يرفع الأرز بعناية من القدر ويسكب في طبق التقديم، ثم يزين بقطع اللحم والمزيد من حبات الحمص.

يقدم هذا الطبق مع اللبن وسلطة الخضار الطازجة.

٣ أكواب من الأرز (طويل الحبة)
كيلوغرام من لحم البقر أو الغنم المقطع
٤ بصلات حمراء متوسطة
كوب ونصف الكوب من الحمص المفشور (المدقوش)
كوب من السمن أو من مزيج الزبدة والزيت
عودان من القرفة.

حساء البازيلا

التحضير

تسخن الزبدة في قدر، ويضاف إليها البصل ويقلى حتى يصبح شاحب اللون. يضاف الجزر المبشور ويتابع القلي. تضاف البازيلا ويتابع القلي.

تضاف مرقة الدجاج والفاصل الأبيض، وتعطى القدر وتترك فوق نار متوسطة لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً.

يطحن الحساء في مطحنة فرصيع هريسة. وفي حال استعمال مطحنة يدوية، تبقى القشور في المطحنة وهذا أمر جيد. ولا يجب تصفية الحساء للتخلص من قشور البازيلا.

يوضع الحساء المهروس في القدر ويضاف إليه المزيد من الماء عند الحاجة. تضاف إليه القشدة الطازجة ويسخن الكل ولكن من دون الغليان. يقدم الحساء ساخناً مع الخبز المحمص.

كوبان من البازيلا الطازجة أو المجمدة
بصلة متوسطة مفرومة
جزرتان مبشورتان
ملعقتا طعام من الزبدة
نصف كوب من القشدة الطازجة
٤ أكواب من مرقة الدجاج
نصف ملعقة صغيرة من الفاصل الأبيض.

أقراص الجبنة

التحضير

يوضع الدقيق واللبن والزيت والبيض والملح والخميرة في خلاط المطعم ويخلط الكل حتى تمتزج كل المكونات وتتحول إلى كتلة متماسكة في زاوية واحدة من وعاء الخلاط.

تقسم العجينة ثلاثة أقسام وتوضع في وعاء وتغطى رقوقاً مطبخ. تقطع الجبنة إلى شرائح وتنقع في الماء البارد. يغير الماء كل نصف ساعة للتخلص من معظم الملح الموجود في الجبنة. تعصر الجبنة وتخلط مع اللبنة والبيض.

يحول كل قسم من العجينة طرقة المنجول دون خروج الجبنة أثناء الخبز. تكرر العملية نفسها مع العجينة المتبقية والثلاثة. تستعمل السكين لفتح بضع شقوق في كل رقاقة. يدهن سطح كل رقاقة بالبيض، ثم تخبز بصدار البيض، ثم تخبز لقاء دقائق في فرن حرارته ٢٥٠ درجة مئوية (أو ١٨٠ درجة فهرنهايت أو ٤ لكل منها). تترك الأقراص لتبرد، تقطع كل حتى تبرد. تقطع كل رقاقة إلى شرائح وتقدم كنوع من المقبلات.

كوبان من الدقيق (الملحين)
ربع كوب من اللبن
ربع كوب من الزيت أو الزبدة المذوبة
بيضة واحدة
نصف ملعقة صغيرة من الملح.
ملعقة صغيرة من الخميرة الفورية.
الحشوة
نصف كيلوغرام من جبنة المكاوي والمجدولة
بيضة
ملعقتا طعام من اللبنة
(البقدونس المفروم ملعقتا طعام من (البصل المفروم
نصف ملعقة صغيرة من الفاصل الأحمر (اختياري)
صفار بيضة واحدة
ملعقة صغيرة من الحليب.

تورتة بالتوت والكرز الأسود

العجينة
كوبان من الدقيق (الطحين) مع نصف كوب من اللوز المطحون ناعماً
١٧٥ غرام من الزبدة في حرارة الغرفة
رشة فانيلا، صفار بيضة واحدة، نصف كوب من السكر الناعم.

التحضير
تحضر العجينة بوضع الدقيق والزبدة واللوز والفانيلا وصفار البيضة والسكر الناعم في خلاطة الطعام. يخلط الكل معاً إلى أن تتماسك العجينة في زاوية واحدة من وعاء الخلاطة. تلف العجينة بكيس نايلون وتحفظ في الثلاجة لمدة ساعة.
تخرج العجينة من الثلاجة وتحوّل إلى مستطيل مسطح باستعمال الشوبك. توضع العجينة في أسفل قالب تورتة قابل للفك حجمه ١١×٣٥ سم. يحزز سطح العجينة بواسطة الشوكة. تعاد التورتة إلى قسم التجليد من الثلاجة لمدة ساعتين.
يحمى الفرن إلى حرارة ٣٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية، وتخبز فيه عجينة التورتة حتى تصبح وردية اللون.
تحضر الحشوة، وتحشى بها التورتة ويغطى سطحها بالتوت والكرز الأسود. يدهن سطح التورتة بمربى المشمش المسخن قبل وضعها في الثلاجة حتى موعد التقديم.

الحشوة
٢٠٠غ من جبنة الماسكاربون
كوب من القشدة الطازجة المخفوقة
فانيلا مع بضع قطرات من روح اللوز (اختياري).

التحضير
تخفق القشدة الطازجة حتى تصبح دبقة جداً.
تخفق جبنة الماسكاربون في خلاطة الجاتوه. تخلط مع القشدة ويضاف إليهما روح اللوز في حال استعماله. تبسط القشدة فوق التورتة المخبوزة.

(كولفي) حلوى الفستق والزعفران والهال

التحضير

يخلط الحليب مع القشدة وحبات الهال والزعفران في قدر كبيرة وتُغلى القلاية. يملى مزيج الحليب، ثم تخفف النار ويترك المزيج يغلي برفق، من دون غطاء، لمدة ١٠ دقائق تقريباً، أو حتى يتضاءل حجمه إلى ٢ أكواب، شرط التحريك غالباً. يضاف السكر ويحرك حتى يذوب. يبرد مزيج الكولفي في القدر حتى يصبح في حرارة الغرفة. يصفى في وعاء كبير بحجم حبات الهال، ويضاف إليه الفستق.

يوزع مزيج الكولفي على قوالب، بمعدل نصف كوب لكل قالب، ثم يغطى بورق الألمنيوم ويحفظ في الثلاجة لمدة ٣ ساعات أو حتى يجمد. يخرج من الثلاجة قبل التقديم بساعة على الأقل، ويقلب على طبق التقديم، ويقدم مع الفاكهة المطازجة أو المزيد من الفستق المحمص حسب الرغبة.

٤ أكواب من الحليب
نصف كوب من القشدة الحيوانية المطازجة المخفوقة
٣ ملاعق طعام من مسحوق الجيلاتين
٦ ملاعق طعام من السكر
قليلاً
علبة متوسطة من الأجاص (يتم الاحتفاظ بإجاصتين أو ثلاث جانباً، فهما لن تدخلا في الشوكولا)
شريحتان أو ثلاث من جانوده الشوكولا.

أجاص بالكاراميل

التحضير

يسخن السكر في قدر أو في مقلاة عميقة غير لاصقة حتى يصبح ذهبي (بدون الكاراميل). تصب ٢ أكواب من الحليب فوق الكاراميل، ويخلط الاثنان حتى يذوب الكاراميل في الحليب. يسخن مزيج الكاراميل والحليب معاً حتى درجة الغليان.

يذوب الجيلاتين في كوب من الحليب الفاتر. يضاف مزيج الجيلاتين إلى بقية الحليب والقشدة.

يملأ وعاء كبير بالماء والثلج الشديد البرودة، ويوضع فيه الوعاء المشتمل على مزيج الحليب. يحرك المزيج الحليب بواسطة المخفقة أو الملعقة حتى يصبح للكاسترد أكثر كثافة وقوام ليّن وتختفي الفقاعات المخفوقة ويخلط الكل معاً.

يصب نصف هذا الكاسترد في قالب خاص يجاتوه أجنبة قطره ٢٤ سم.

توضع شرائح جانوده الشوكولا مع قطع الإجاص المفروم فوق الكاسترد، ثم تصب فوقها بقية الكاسترد.

يوضع الكاسترد في قسم التجايد من الثلاجة لمدة نصف ساعة أو ثلاثة أرباع الساعة حتى يجمد، ثم يوضع في الثلاجة طوال الليل. يخرج الكاسترد من الثلاجة ويزين بالمزيد من شرائح الإجاص وقطع السكر، ويقدم بمثابة حلوى باردة.

يعاد الكاسترد إلى الثلاجة بعد الانتهاء من التقديم.

لإعداد قمع السكر للزينة

يذوب نصف كوب من السكر في مقلاة غير لاصقة حتى يصبح بلون الكاراميل. يترك ليبرد قليلاً، ثم يصب الكاراميل فوق صينية الألمنيوم أو رقاقة الألمنيوم بالقارب من قزديت. يصب الكاراميل فوق الصينية ويترك حتى يجمد ويصبح قاسياً. يقطع السكر المجلد إلى قطع وتستعمل لتزيين الكاسترد.

نقانق بالتوابل مع سلطة الكسكس

التحضير

بوضع الكسكس في وعاء كبير. يضاف إليه ١٥ مل (ملعقة طعام) من زيت الزيتون، ومن ثم ١٠٠ مل (٢ كوب) من المياه المغلية. يترك الكسكس مدة ٥ دقائق تقريباً حتى ينتفخ جيداً. بعد ذلك يصفى عن المياه، وتفصل حبوب الكسكس عن بعضها بواسطة الشوكة، ثم تخلط مع بقية زيت الزيتون. وحين يبرد الكسكس، يضاف إليه عصير الحامض والبندورة (الطماطم) والأعشاب. تضاف إليه التوابل حسب الذوق. تتبرى النقانق على الفحم مدة ١٥ دقيقة تقريباً حتى تصبح معجنة وناضجة (يمكنك غرزها في السيخ للتحقيق قبلاً من جفاف اللحم، علماً أنها لذيذة وكثيرة التوابل أيضاً).

الكسكس والفلفل من الصالصة الحريفة.

في الحصة الواحدة:
٤٠٠ وحدة حرارية
و٤٥ غم من الدهن

٥٠ دقيقة تقريباً (تتضمن مدة التحضير ١٥ دقيقة ومدة الطهو ١٥ دقيقة)

إلى شرائح
٣٠٠ غم من كوب (كوب ونصف) من الكسكس
٦٠ مل (١ ملعقة طعام) من زيت الزيتون
عصير ليمونتين
٤ رؤوس بندورة (طماطم)، مفرومة خشناً
٤ ملاعق طعام من كل من البقدونس والنعناع والكزبرة المفرومة طازجاً
٧٠٠ غ (٢ حبة وسط تقريباً) من النقانق البقرية الحريفة

على فحم قدر الممكن من التوابل والفلفل.

معكرونة الريش مع

التحضير

يحمى الزيت في مقلاة وتقلى فيه شرائح الكوسا على دفعات حتى تصبح ذهبية. تنزع الكوسا من المقلاة وتحفظ (تبقى المقلاة وتحفظ أيضاً). ساخنة. تطهى المعكرونة في قدر من المياه المملح المغلي حتى تنضج. في غضون ذلك، يطهى الثوم في مقلاة الكوسا لمدة دقيقة أو دقيقتين حتى ينضج. تضاف البندورة (الطماطم) المجففة بالشمس ونصف كمية البقدونس. يترك المزيج على النار مدة ٥ دقائق. تضاف التوابل. تصفى المعكرونة وتخلط مع الكوسا والفلفل من زيت الزيتون. تسكب خوذها الصالصة، ثم ترش بقية البقدونس ويقدم الطبق على الفور.

في الحصة الواحدة:
٦٥٠ وحدة حرارية
و٢٥ غم من الدهن

٣٠ دقيقة (تتضمن مدة التحضير ١٠ دقائق ومدة الطهو ٢٠ دقيقة)

إلى شرائح
٣٠٠ غم من معكرونة الريش (الحجفة الكثر رفائل من الحجفة)
نصف عامة معكرونة)
فصان من الثوم، مفرومان
٥٠٠ غ (٥ حبات تقريباً) من البندورة (الطماطم) المفرومة
١٠ مل (٢/١ ملعقة طعام) من البقدونس المفروم

من البستو Basil
٢٥ مل (٢/١ الكوب) من الشمة في ما يعادل ٢٥٠ غم من زيت الزيتون
٣ ملاعق طعام من البقدونس المفروم

بوظة الخوخ وعصير العنب

التحضير

يخلط ١٢٥ غم من ثمار الخوخ المفرومة في ما يعادل ٨ حبات خوخ حجمها كبير من نوع الذي مع ٢٥ مل (٢ ملاعق طعام) من عصير العنب. يترك المزيج منقوعاً لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يضاف إلى البوظة قبل ١٠ دقائق من نهاية التجمد. تعاد البوظة إلى الثلاجة حتى تتجمد بالكامل.

كوسا قشدية

٤٥ دقيقة (تتضمن مدة التحضير ١٥ دقيقة ومدة الطهو ٣٠ دقيقة)

لا وفيض (بدءاً عدد وصفات المعكرونة. إليك وصفة سهلة لاصطيادها إلى مجموعتك.
٥ مل (ملعقة طعام) من زيت الزيتون
٤ رؤوس كوسا، مقطعة إلى شرائح
٣٠٠ غم من معكرونة الريش (الحجفة الكثر رفائل من الحجفة)
نصف عامة معكرونة)
فصان من الثوم، مفرومان
٥٠٠ غ (٥ حبات تقريباً) من البندورة (الطماطم) المفرومة
١٠ مل (٢/١ ملعقة طعام) من البقدونس المفروم
من البستو Basil
٢٥ مل (٢/١ الكوب) من الشمة في ما يعادل ٣ ملاعق طعام من البقدونس المفروم

دجاج مشوي لزج

التحضير

بروضع لهدرين وعصير الليمون والثوم والخردل وزيت الزيتون في مقلاة صغيرة فوق نار خفيفة إلى أن يذوب الدرين. يحمى المصبح مسبقاً وتوضع فوقه قطع الدجاج، وجهة الجلد إلى الأسفل، هي صينية. يصب الدرين فوق الدجاج ويحرك جيداً.

بطهى لمدة ١٥ دقيقة، ثم تقلب قطع الدجاج وتعاد إلى المصبح لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة إضافية حتى تنضج جيداً وتسمح قليلاً. يجب أن تكون قطع الدجاج خالية من العصارات عند إقحام سيخ في الجزء الأكثر سماكة منها. يقدم الطبق مع أيخاطا المشوية طعمها رائعاً عند سخنها قليلاً.

منظر جميل جداً

حاولي استخدام درين شرائح الليمون الكاملة، لأن القطع الكبيرة تبدو مدهلة فوق الدجاج ويصبح طعمها رائعاً عند سخنها قليلاً.

الطريقة: يمكنك تعديلها الوقت مع ضيوفك وليس في المطبخ!

فصان من الثوم، مسحوقان (١٥مل / ٣/٤ ملعقة طعام) من خردل ديجون (١٥مل (ملعقة طعام) من زيت الزيتون ٤ قطع دجاج وزن كل منها ٢٢٥غ.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق
مدة الطهو ٣٠ دقيقة

إنه طعام رائع لأمسية حميمة مع الأصدقاء، فضلاً عن أنه يتطلب قدر من الجهد. بهذه الطريقة نكون قد وفرنا عليك عناء التفكير في ما ستقدمه لضيوفك، وكل ما عليك فعله هو أن تقدمي لهم الطعام وتستمتعي بوقتك معهم.

وصفات خاصة من الطاهية

هذه المقبلات السهلة جداً لتقديمها مع المشروبات- سيحبها الأصدقاء حتماً.

الجزر المخلل

تقشر ٨ حبات جزر حجمها وسط وتقطع إلى شرائح، ثم توضع هي قدر مع الفليل من المياه. تغطى القدر وتترك على النار ٥ دقائق حتى ينضج الجزر (قرعياً) يحفق على حدة ١٥ مل (ملعقة طعام) من الخل و٢٠ مل (ملعقتا طعام) من زيت الزيتون وقص من الثوم المهروس. تضاف التوابل إلى المزيج حسب الذوق.

تنقل شرائح الجزر المصفاة إلى وعاء وتصب فوقها الصلصة. تترك حتى تبرد. وفي حال إعدادها مسبقاً، يجب التأكد من إبقائها بحرارة الغرفة عند تقديمها.

خبز محمص بالثوم

تحمص شرائح سميكة من الخبز الأجنبي، وتفرك بفص ثوم مقشر ومشطور نصفين. تقطع شرائح الخبز بعدها إلى مكعبات، توضع في طبق التقديم ويسكب فوقها الفليل من زيت الزيتون الذهبي.

زيتون بالفلفل

يطبخ ٢٢٥ غ (١ كوب) من الزيتون الأخضر الكبير في وعاء عميق مع ٢٠٠ مل (ملعقتي طعام) من زيت الزيتون الذهبي والفلفل الحلو المقطع إلى شرائح. تضاف ٢ ملعقة صغيرة من الثوم المهروس، ٢ ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة حديثاً، ٢ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون حديثاً، ٢ ملعقة صغيرة من بذور الكزبرة المطحونة حديثاً، ٢ ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر المطحون حديثاً، ٢ ملعقة صغيرة من الملح البحري، ٢ ملعقة صغيرة من السكر، ٢ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون حديثاً، ٢ ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة حديثاً، ٢ ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر المطحون حديثاً، ٢ ملعقة صغيرة من الملح البحري، ٢ ملعقة صغيرة من السكر. تترك المكونات لتغلي على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة، ثم تطفأ النار وتترك لتبرد. تقدم الزيتون في وعاء تقديم.

سردين مشوي

التحضير

تغسل أسماك السردين جيداً وتجرح أجنابها حسب الرغبة. توضع في طبق كبير ويرش فوقها ملح البحر. يغطى الطبق ويوضع في البراد لمدة ساعة تقريباً.

تغسل أسماك السردين مجدداً وتجفف. في حال استخدام محمل شواء، يجب ترتيب الأسماك فوق مسيخ وشواتها لمدة دقيقتين من كل جهة. لا يمكن وضعها بسهولة في مقلاة كبيرة وطهوها بالطريقة نفسها.

تقدم أسماك السردين ساخنة مع السلطة.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق
مدة الطهو ٥ دقائق

٢٤ سمكة سردين
ملح البحر.

لا تزعجي نفسك بإخراج أحشاء السردين قبل شوائه، لأن البروتينات لن يفعلوا ذلك وهم يشهرون الخبراء في هذا المجال. دعي أسماك السردين على حالها وسوف تجدين أن طعمها أطيب

للحصول على أفضل نتيجة، اطلبي من بائع السمك أن يقوم بتنظيف السردين لك.

في الحصة الواحدة: ٨٩٠ وحدة حرارية، ٤٧ غم من الدهن.

إرشادات للشواء...

في ما يأتي إرشادات الممتازة لشواء الخضار واللحوم والدجاج والسمك:

- إضافة رقائق الخشب إلى الفحم للحصول على المزيد من الدخان العطر عند شواء اللحم.
- لإضفاء المزيد من الذكية، يمكن تعطير دخان الفحم المشتعل من خلال:
- بعثرة أوراق الغار، وأغصان الصعتر أو إكليل الجبل أو القصب من على الجمرات الساخنة عند طهو السمك أو الدجاج.
- بعثرة القشار أو الطحلب البحرية قبل شواء ثمار البحر أو أي سمكة طازجة بديدة.
- رش اللوز وجوز البقان والبندق بعد كسرها قليلاً وتقيمها في الماء لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً قبل طهو أي شيء تحبينها.

هل تواجهين مشكلة مع الغدر؟

- لن لم تفلحي في إشعال الفحم، حاولي توجيه تيار هواء ساخن من مزال كهربائي للبدء على قطع الفحم حتى تتوهج احمراراً.
- كوني صبورة، خاتمة يصبح في توج حرارته وجاهزاً للطهو عند تحول الجمر إلى لون الرمادي.
- عند استعمال محمل شواء صلب للرمي بعد كل استعمال، انتظري دوماً ٢٠ دقيقة كاملة قبل الشروع في الطهو، وإلا سيطفى طعم المواد الكيميائية على طعامك.

إعداد السيدة
أذاهيد دوتيكيان
تصوير: رياض ناصيف

دجاج تيكا

التحضير

تقطع صدور الدجاج إلى نصفين، وتفتح ٢ شقوق في كل قطعة.

تخلط بقية المكونات مع بعضها في وعاء كبير.

يضاف الدجاج إلى هذا المزيج ويقلب به جيداً.

وتعلى الدجاج وتوضع في الثلاجة طوال الليل.

يشوى الدجاج من الجهتين فوق الفحم أو الدسيخ حتى ينضج طرياً، ويقدم مع الأرز أو خبز التنانوري.

كيلوغرام من صدور الدجاج (٦ صدور)
ملعقة طعام من الزنجبيل المطحون
البيشور
٣ ضروس ثوم مهروسة
ملعقتا طعام من عصير الليمون
ملعقتان صغيرتان من الكزبرة المطحونة
ملعقتان صغيرتان من الكمون المطحون
نصف ملعقة صغيرة من كل من الفلفل الحريف
ملعقتا طعام من العجين (المخمر)
(مروج تواريل)
O ARAM MAGAJA
نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحريف
ثلث كوب من اللبن
ملعقتا طعام من معجون البندورة (الطماطم)
رشة من القشدة لصفرة.

حساء الكراث

التحضير

ينظف الكراث وينقطع إلى قطع حجمها ٢ أو ٤ سم. ينقع الكراث في الماء لمدة نصف ساعة، ثم يغسل مجدداً ويصفى في مصفاة. تطهى مكعبات اللحم مع العظام. وحين يبدأ الماء بالغليان، تزال الزهرة وتوضع ماعقة ذات ثقوب، وتضاف ماعقة طعام من الملح إلى القدر. تعطى القدر ويطهى اللحم حتى ينضج. يمكن استعمال طنجرة الضغط، بحيث تتخذ مدة الطهو إلى ١٥ أو ٢٠ دقيقة. تزال العظام من القدر، وتصفى المرقة ثم يعاد اللحم والكراث إلى المرقة، ويطهى الكل مجدداً لمدة ١٥ دقيقة. توضع اللبنة في وعاء وتخلط مع البيض ودقيق الذرة باستعمال المخفقة. ترقق اللبنة باستعمال كوبين من مرقة اللحم. تطأ الذار. توضع اللبنة المرققة فوق اللحم والمرقة، ويخلط الكل بواسطة ماعقة خشبية فيما الذار مطلية. تقلى أدي جيداً. تسحن السمن في قدر، وترفع عن النار. تضاف إليها ماعقتا طعام من الدقيق المتبقي من اللبنة المرققة. يخلط الكل مباشرة فوق الحساء. يقدم الحساء مع البرغل.

كيلوغرام من الكراث
نصف كيلوغرام من لحم الغنم أو البقر المقطع إلى مكعبات مع العظام
نصف كيلوغرام من اللبنة
بيضة واحدة مع ماعقة صغيرة من الدقيق
ملح وماء لطهو الحساء
ماعقتا طعام من الدقيق أو اليانس
ماعقتا طعام من السمن أو الزبدة.

ملاحظة: يجب أن يبلغ حجم المرقة المستعملة في هذا الحساء ٣ كوب فقط. وإلا يصبح الحساء رقيقاً جداً.

سلطة اللوبياء الخضراء وحليب جوز الهند

التحضير

يسخن الزيت ويقلى فيه البصل والثوم.
تضاف التوابل، أي الفلفل الأسود، ومسحوق الكاري، والقرفة، والكمون، والعقدة الصفراء والفلفل الأحمر. يضاف الفول ويقلى حتى يصبح شاحب اللون.
يضاف حليب جوز الهند. ويطهى لكل لمدة ٧ إلى ١٠ دقائق وهو مغطى. يقدم الطبق بصفة سلطة ساخنة.

نصف كيلوغرام من اللوبياء الخضراء المغسولة والمقطعة
نصف كوب من الماء الساخن جداً وماعقتا طعام من مسحوق جوز الهند (وما يعادل نصف كوب من حليب جوز الهند)
بصلة متوسطة مفرومة
نصف ماعقة صغيرة من الفلفل الأسود
نصف فنجان قهوة من الزيت (٣٠ ملليلتر تقريباً)
فصان مفرومان من الثوم
نصف ماعقة صغيرة من مسحوق الكاري
رشة قرفة، كمون، هال
نحمر رشة من العقدة الصفراء، ملح
رأس فلفل أخضر حريف صغير.

باذنجان زنوبيا باللحم

التحضير

تفرغ رؤوس الباذنجان وتغسل وتجفف. وتوضع جانباً.
يقلى البصل في مقلاة صغيرة حتى يصبح شاحب اللون. يضاف إليه اللحم والملح والتوابل. يضاف من ثم الأرز مع كوب من الماء. تخفف النار، وتغطى القدر ويطهى المحتوى حتى يجري امتصاص كل الماء. تترك القدر جانباً لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة حتى يرتاح محتواها، ثم يضاف إليه الصنوبر الدقاق. تحشى رؤوس الباذنجان بهذا المزيج وتوضع جنباً جنب في الصنورة المغطاة بالقليل من الزيت. تقلى الباذنجان مع الثوم والفلفل الأحمر الحار لمدة ٥ دقائق. يضاف الطماطم المقطعة إلى شرائح سمك كل منها ١ سم.

توضع نصف شرائح البندورة في ثمر صنوبية. يسمط الثوم وتفرق شرائح البندورة، ويرش فوقها المزيد من الملح.
ترصف رؤوس الباذنجان المحشوة فوق البندورة، وتوضع فوقها بقية شرائح البندورة. يرش الفلفل من الملح الإضافي فوق شرائح البندورة وتسكب كمية كافية من الماء لتغمر محتويات القدر. توضع القدر فوق النار. حين يبدأ الماء بالغليان، تخفف النار ويطهى محتوى القدر حتى يجري امتصاص معظم الماء ويصبح الباذنجان طرياً. ترفع القدر عن النار حتى يبرد المحتوى قليلاً، ثم يقدم.

كيلوغرام من الباذنجان المتوسط الحجم (٢٠٠ غ من اللحم المفروم على نحو متوسط)
نصف كوب من الأرز المصري المغسول والمصفى
نصف ماعقة صغيرة من الملح وكوب من الماء
نصف ماعقة صغيرة من البهار وربع ماعقة صغيرة من القرفة + نصف ماعقة صغيرة من الفلفل الأبيض أو الأسود
بصلة متوسطة مفرومة
النباتي أو الحيواني
ماعقة طعام من السمن
٤ إلى ٥ رؤوس جامدة من البندورة
٤ ماعقات طعام من الصنوبر الدقاق
٤ إلى ٥ فصوص مهروسة من الثوم
ومقلية قليلاً في ماعقة طعام من الزبدة
ربع كوب من الصنوبر المقلي في ماعقة طعام من الزيت.

إعداد السيدة
أنغهيد دوفيكيان

تصوير: وئام المحاميد

بيرياني باللحم

التحضير

يخلط اللحم مع الفلفل، والتوابل المطحونة، والخل، واللبن في وعاء متوسط. يعطى المزيج ويحفظ في الثلاجة لمدة ساعة.

يوضع الأرز في وعاء متوسط، ويغمر بالماء لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يصفى جيداً.

تسخن السمن أو الزبدة في قدر كبيرة، ويقلى فيها البصل، وعيدان القرفة وحبات الهال، يحرك الكل جيداً حتى يحمر البصل قليلاً. يضاف مزيج اللحم، ويطهى الكل لمدة ساعة فوق نار خفيفة، شرط التحريك بين الحين والآخر، حتى يصبح اللحم ناضجاً.

يضاف الأرز والملح إلى مزيج اللحم. يطهى المزيج فوراً، ثم تحمى النار ويطهى محتوى القدر، وهو مغطى، لمدة ١٠ دقائق تقريباً، شرط التحريك بين الحين والآخر، إلى أن ينضج الأرز. يحرى التخلص من عيدان القرفة، تضاف البازيلا إلى المزيج، وكذلك الزبيب والبندورة، يطهى الكل لمدة ٧ الى ١٠ دقائق، فيما القدر مغطاة. يضاف الأرز وأوراق الكزبرة فيخلط قبل آلة تقديم.

كيلوغرام من شرائح لحم البقر الهبر المفروم
رأسان صغيران من الفلفل الأحمر الحريف المقرّح، مفرومان ناعماً
ملعقتان صغيرتان من الكزبرة المطحونة
ملعقتان صغيرتان من الكمون المطحون
نصف ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء المطحونة
ملعقتا طعام من الخل الأبيض
ذات كوب من اللبن
كوبان من الأرز البسمتي
ملعقتا طعام من السمن أو الزبدة
بصلتان كبيرتان مقطعتان إلى شرائح
عودان من القرفة
٤ حبات هال
كوبان وربع الكوب من مرقة اللحم
كوب ونصف الكوب من البازيلا المجمدة
ذات كوب من الزبيب
رأسان كبيران من البندورة الناضجة، مقشران من البذور ومقطعان إلى فرعة القساء، ومن ثم إلى شرائح
كوب من الأوز المحمص
ربع كوب من أوراق الكزبرة الطازجة المفرومة.

٧ أفكار لسلطات الفاكهة الطازجة

لا ريب أنه يفضل تناول الفاكهة طازجة خلال الصيف من دون أي نوع من التحضير. لكن سلطة الفاكهة الطازجة تحظى ببعض الرونق حين تكون باردة وكثيرة العصير ومقدمة ربما مع شراب لذيذ.

١ تقشر بعض حبات البرتقال الطازجة والكثيرة العصير وتقطع إلى شرائح. تخلط مع مكعبات من الشمام، ويضاف إليها بعض الشراب المخلل المحلى. توضع في البراد حتى تبرد جيداً. إنها منعشة.

٢ لإعداد سلطة فاكهة غريبة حقاً، تقشر ثمرة أناناس، وتقطع إلى شرائح ومن ثم إلى مكعبات. تخلط جيداً مع ثمار الكيوي المقشرة والمقطعة إلى شرائح. يسكب فوق الخليط الكثير من شراب الليمون المنعش للحصول على مذاق لن ينساه ضيوفك.

٣ تقشر ثمار الدراق وتقطع إلى شرائح، ثم تخلط مع ثمار التوت الطازجة للحصول على سلطة الفاكهة الأكثر جاذبية. ولإضفاء المزيد من الحلاوة، يسكب فوقها القليل من عصير الدراق وربما القليل جداً من عصير العنب المخمّر.

٤ لإعداد طبق صغير وإنما لذيذ من سلطة الفاكهة، تخلط ثمار الفريز (الفراولة) مع العنبية في أكواب زجاجية.

٥ إنها حلوى أكثر مما هي من المقبّلات، أو ربما حلوى البوديغ والجبن في آن. تخلط مكعبات من البطيخ الأحمر مع مكعبات من جبن الماعز وتبعثر فوقها أوراق النعناع الطازج. إنها وصفة بسيطة جداً ولذيذة كثيراً.

٦ تقشر بعض ثمار اللتشية وتنزع النوى منها، ثم تخلط مع ثمار البابايا أو ثمار الآلام المقشرة. لا يضاف إليها أي شيء باستثناء القليل من عصير الحامض.

٧ هل تريدين استهلاك المحتويات المنهكة الشكل في وعاء السلطة؟ تقطع كل ثمار الفاكهة المتوافرة في وتخلط في وعاء عميق، ثم يصبّ فوقها الشراب المصفى من نقيع جذوع الزنجبيل. أنيق جداً.

جبن مذاب فوق خبز محمّص

يستطيع الجبن المحافظة على أهميته حتى لو أصبح مكوّناً ثانوياً. ماذا عن هذه الوصفة المثالية لحفلة عشاء غير رسمية؟

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ١٩٠ درجة مئوية، أو ٣٧٥ درجة ف ، أو غاز ٥. يبشر ١٧٥ غ (كوب وربع الكوب) من جبن الشيدار في قدر. يضاف إليه ٣٠ مل (ملعقتا طعام) من الحليب، وتوضع القدر فوق نار خفيفة حتى يذوب الجبن. ترفع القدر عن النار. يضاف إليها ملعقة طعام من كل من الدقيق العادي وفتات الخبز الأبيض، وحفنة من مسحوق الخردل الإنكليزي، والقليل من صلصة ووسترشير وبيضة واحدة مخفوقة. يحرّك المزيج جيداً، ثم يوضع جانباً حتى يجمد. تضاف إليه علبة من البندورة (الطماطم) المهروسة، وفص مهروس من الثوم، وملعقتا طعام من الحبق الطازج، و٧٥ غ (١/٢ كوب) من الزيتون الأسود المشطور إلى نصفين وملعقة صغيرة من السكر. يسكب هذا المزيج في طبق قليل العمق ومقاوم لحرارة الفرن، بعد دهنه بالزيت. يبسط القليل من مزيج الجبن فوق ٤ شرائح مدخّنة من سمك القدّ. توضع الشرائح فوق الصلصة وتطهى لمدة ١٥ دقيقة حتى تنضج شرائح السمك جيداً ويصبح القسم العلوي بني اللون.

هل تعلمين؟

البراد يمتص الرطوبة من الجبن. لذلك، يفضل حفظ الجبن في خزانة باردة. أو يمكنك إخراج الجبن من علبته ولفّه بالورق المشمّع ووضعه في علبة بلاستيكية محكمة. وقد يصبح الجبن عديم الطعم حين يكون بارداً، لذلك يجب إخراجه من البراد قبل موعد تقديمه.

إعداد السيدة
أناهيد دوثيكيان

تصوير: رونالد داصيف

السلطة الفاترة بالتونة والخضار

٢٥٠غ من أي نوع من النودلز
رفسان من البندورة (الطماطم) مقطعان إلى مكعبات صغيرة
رفسان مفرومان من البصل الأخضر
رفس فاصل أخضر متوسط الحجم مقطع إلى مكعبات صغيرة
رفس فاصل أحمر متوسط الحجم مقطع إلى مكعبات صغيرة
نصف كوب من الذرة
علبة من التونة المصفاة من الزيت
ملعقة طعام من الكبار ٤ أو ٥ ملاعق طعام من المايونيز
ربع كوب من الكاتشاب
ملعقة طعام من الخردل
١٠٠غ من الجبنة المتنوعة.

التحضير

يسلق النودلز ويغسل بالماء البارد، ثم يصفى ويترك جانباً.

في وعاء كبير، يخلط النودلز مع البندورة، والبصل الأخضر، والفاصولياء الأحمر والأخضر، والتونة، والذرة والكبار.

يخلط هذا المزيج مع المايونيز والكاتشاب والخردل.

يصب المزيج في طبق زجاجي مقاوم للحرارة أو في صينية. ترش الجبنة فوق المزيج ويجبز لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة في فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية حتى تذوب الجبنة. يضع الطبق بارداً أو ساخناً مقابل سلطة لذيذة.

الكشري

كوبان من العدس الصغير، كوبان من الأرز
قصف عالية من المكرونة الصغيرة الحجم (على شكل قساطل)
٥ بصلات كبيرة، كيلو غرام ونصف الكيلو غرام من عصير البندورة
(الطماطم) الطازجة، فصان من الثوم ومالحة صغيرة من الخل
•ملح وفلفل وكمون وشطة حريفة (أفضل لخضر حريف) حسب الرغبة.

التحضير

يغلى الماء في قدر، ويضاف إليه العدس. حين يغلى العدس تعدل القدر وتطفأ النار ويترك العدس لمدة ٢ ساعات في الماء الساخن.

يقطع البصل إلى شرائح نصف دائرية ويقلى في الزيت الباقي حتى يحمر، ثم يصفى ويرش فوقه الملح.

ينقع الأرز لمدة ساعتين في الماء، ثم يوضع فوق الزيت المسخن (لقلي البصل). يضاف إليه البصل والعدس مع كمية من الماء الغلي لعمر خارط العدس والأرز. يطهى المزيج على الأرز الهادئ، ويضاف إليه الملح والكمون.

تحضير الصلصة

يقلى الثوم المهروس حتى يصبح شاحباً، ثم يضاف إليه الفاصولياء المكعبات صغيرة، مع عصير البندورة (الطماطم) ومالحة من الخل والبهارات. يترك المزيج فوق النار حتى تصبح الصلصة كثيفة. تسلق المكرونة وتصفى. يوضع خارط الأرز والعدس في ثمر طبق التقديم وتسكب فوقه المكرونة ومن ثم البصل المقلي وتخير الصلصة الحمراء. يقدم الطبق ساخناً.

حساء الشتاء بالكبيبات

الكبة

قصف كيلو غرام من اللحم الهبر المفروم
لاكبة، كوب وقصف كوب من البرغل الناعم
بصلة متوسطة
حبق، مردقوش، نهار وملح
ماء لدعك الكبة.

الحشوة

قصف كوب من الجوز المفروم
١٠٠ غ من دهن لية الخروف
بصلة متوسطة مفرومة
ربع ملعقة صغيرة من البهار وربع ملعقة
صغيرة من الفاصولياء السود.

الصلصة

٣ أكواب من العدس الأصفر
مرقة لحم يتم الحصول عليها من عظام
الفتة أو الدجاج
بقدونس مفروم
عصير ليمونة واحدة.

التحضير

تغسل العظام وتسلق مع عود قرفة لمدة ساعة كاملة. ينظف العدس ويغسل ويضاف إلى العظام. يضاف الكركم من الماء لقدر المزيج ويطهى فوق نار متوسطة حتى ينضج. ترفع العظام، ويمرس العدس جيداً حتى لا يبقى سوى قشرته. تغسل القدر جيداً وتعاد المرقة إليها. يفرم اللحم ناعماً مع البصل والملح ويضاف ملعقة صغيرة من الحبق والمردقوش والبهار والقرفة. يخلط الكل جيداً، ثم تحول نصف كمية اللحم إلى كل صغيرة بحجم حبات الجوز وتقلى في نصف كوب من السمن حتى تحمر، ثم توضع جانباً.

يغسل البرغل ويجفف ثم يخلط مع النصف الباقي من مزيج اللحم. يفرم مزيج اللحم هذا مع البرغل وبصلة صغيرة.

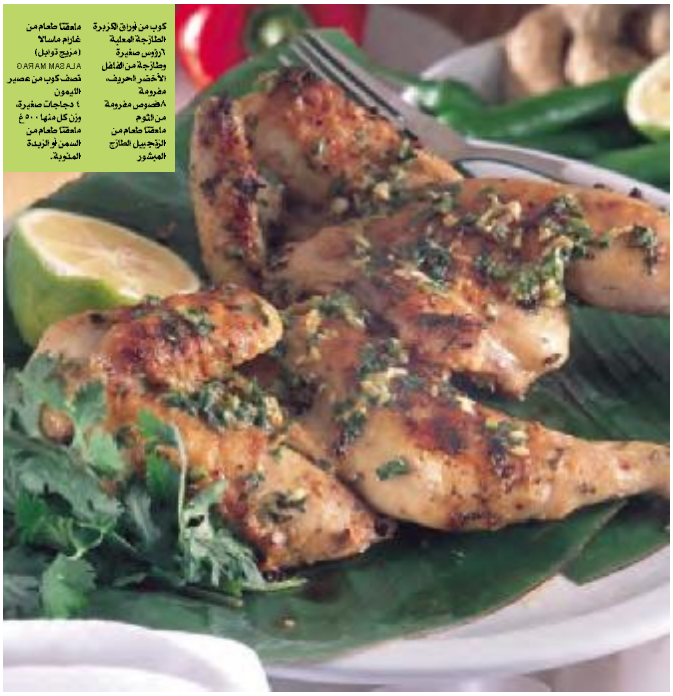
ينظف الجوز ويفرم مع دهن الية في الحلاوة لكهربائية. يضاف إليه الفليفلة من المالح والبهار. تفرص الكبة إلى أقراص صغيرة ثم تحشى بالية الدهن مع الجوز وترصف في صينية.

توضع قدر العدس المهروس فوق النار مع كمية كافية من الماء كي لا يلتصق العدس في أسفل القدر. تضاف إليها الكفتة والكبة مع نصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو. يطهى لكل الفداين. يفرم ألية دهن ناعماً ويضاف إلى الحساء مع عصير الحامض. يطهى الكل فوق نار هادئة حتى تنضج الكبة ثم يقدم الحساء ساخناً مع سلطة المفروف.

الدجاج المشوي
مع الفلفل الأخضر والكزبرة

التحضير

تهرس أوراق الكزبرة مع الفلفل والثوم والزنجبيل، والدارسالا وعصير الليمون حتى الحصول على هرسة. تقطع كل دجاجة طولياً لمعالجة الدجاج، على أن تكون جهة المصدر إلى الأعلى. يضغط على عظم المصدر لتسطيح الدجاجة. تخلط الدجاجات مع الهريسة المعدة في وعاء كبير، ثم تعلى وتغطى الوعاء بإحكام وتترك في الثلاجة لمدة ٢ ساعات أو طوال الليل. توضع الدجاجات غير المصفاة في صينية وتدهن بالزبدة أو السمن. تخبز من دون غطاء على مسيخ حديدي في فرن معتدل الحرارة لمدة ١٥ دقيقة تقريباً أو حتى يصير الدجاج ويتضح تماماً. يقدم الدجاج فوق أوراق الموز، في حال توافرها، مع خبز التنور.



- كوب من أوراق الكزبرة الطازجة المعالجة
- ١ رزمة صغيرة من الفلفل الأخضر الحريف، مفرومة
- ٨ فصوص مفرومة من الثوم
- ملعقتا طعام من الزنجبيل الطازج المبشور
- ملعقتا طعام من غارام ماسالا (مزيج توابل) GARAM MASALA
- نصف كوب من عصير الليمون
- ٤ دجاجات صغيرة، وزن كل منها ٥٠٠ غ
- ملعقتا طعام من السمن أو الزبدة المذوبة.

أوصو بوكو

- كيلوغرام من شرائح موزات لحم البقر الهبر مع عظامه أو شرائح الضبابه سماكتها ٢ إلى ٣ سم
- بصلتان متوسطتان مفرومتان
- ملعقتا طعام من السمن النباتي أو الحبوتي
- ملعقة طعام من الدقيق (الطحين)
- مكعبان من مرقة الدجاج
- كيلوغرام من البندورة (الطماطم) الحمراء المقشرة والمقطعة إلى مكعبات صغيرة
- ملعقة طعام من معجون البندورة
- ملح وفلفل أبيض
- قشرة ليمونة واحدة وجرزتان مقطعتان إلى مكعبات
- ورقة غار وعود كزبرة.

التحضير

أوصو بوكو يعني اللحم مع العظم.

يكون فخذ البقر مجلداً، ويتم تقطيعه إلى شرائح دائرية سماكتها ٣ سم. لكن بعض الأشخاص يفضلون تقطيع اللحم إلى شرائح أكثر سماكة.

يرش القليل من الملح والفلفل الأبيض فوق شرائح اللحم.

تقلى الشرائح في السمن النباتي على الجهتين، ثم ترفع من المقلاة وتحفظ جانباً.

يوضع الزيت الباقي من القلي في قدر، ويضاف إليه البصل المفروم ويقلى حتى يصبح شفافاً. ثم الثوم. تضاف شرائح اللحم المقلية إلى البصل، وكذلك الدقيق، يقلى الكل لمدة ٥ دقائق، ثم تضاف عشرة ليمون، ومكعبا المرقة، والفلفل الأبيض، والبندورة، والمعجون والبندورة، والمكعبات، وكمية كافية من الماء الساخن لعمر شرائح اللحم. يطهى الكل، مع طرق القدر حتى يصبح اللحم طرياً، في حال استعمال شرائح الموزات، يمكن لطنجرة الضغط أن تسرع عملية الطهو بحيث تقتصر المدة على ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة. تنزع ورقة الغار والكزبرة وعشرة ليمون من القدر. يزين الباقي بعرفي الليمون وتقدم ساخناً مع الأرز المطهو.

إعداد السيدة
أناهيد دوتيكيان
تصوير: رياض ناصيف

قريدس
مع المانغا بالكاري

٥٠٠ غرام من القريدس المعالج غير المطبوخ، ناعماً ناعماً من فلزات النباتي
بصلة كبيرة مرحاة مرحاتاً ناعماً
رشان متوسطان من المانغا، جامدان ومقشران ومقطعان إلى شرائح بربع كوب من مسحوق حليب جوز الهند، كوبان من الماء
فلفل أسود مطحون
فشة ناعمة من الملح
مسحوق الكاري.

مزيج التوابل
نصف كوب من جوز الهند المجفف
فصان مقرومان من الثوم
نصف ناعمة صغيرة من القشة الصغيرة الماحولة
ناعمة طعام من الزنجبيل
فلفل مرحة
٢ رؤوس مفرومة من الفلفل الأحمر الحلو
ناعمة صغيرة من الملح.

التحضير

تنزع قشور القريدس وكذلك عروقه، ولكن من دون المساس بالذيول.

يسخن الزيت في قدر كبيرة، ويقلى فيها البصل حتى يصبح بنياً فاتحاً.

يضاف مزيج التوابل، ويطهى الكل مع التحريك المستمر إلى أن تفوح رائحة لذيذة.

يضاف القريدس والدقيق، ومسحوق جوز الهند والماء المغلي. يطهى لكل من دون غطاء فوق نار خفيفة لمدة ٥ دقائق تقريباً أو حتى يصبح القريدس طرياً.

ترفع القدر عن النار وتضاف القشدة إلى محتوياتها.

يقدم الطعام مع الدوقلز أو الأرز.

قنبيط باللبن

رأس قنبيط متوسط الحجم، مقطع إلى زهر
نصف كيلوغرام من مكعبات اللحم مع عظامها
كيلوغرام من اللبن
ماعقتا طعام من دقيق الذرة
نصف ماعقة صغيرة من الكركم
٣ إلى ٤ فصوص مهروسة من الثوم
ماعقتا طعام من الزبدة
زيت نباتي للقنبيط.

التحضير

تغسل أزهار القنبيط، ثم تجفف وتحفر في المطبخ الورقية وتقلى في الزيت النباتي حتى تصبح وردية اللون. ثم تخرج من المقلاة وتصفى فوق محارم المطبخ للتخلص من فائض الزيت وتوضع جانباً. يسلق اللحم مع الملح والماء. تزال الزفرة، ثم يتابع الطهو حتى يصبح اللحم طرياً. توضع مكعبات اللحم في وعاء معدني وتصفى المرقة. ينوب دقيق الذرة في نصف كوب من مرقة اللحم، ثم يحفظ الدقيق مع المزيد من مرقة اللحم والماء للحصول على صلصة لها قوام اللبن. يصب هذا المزيج في قدر، ويطهى فوق النار. يجب تحريك المزيج باستمرار بواسطة ملعقة خشبية لئلا يلتصق اللبن في قعر القدر. حين يعلو اللبن ويصبح كثيفاً، تطفأ النار. تسحق الزبدة في قدر صغيرة، ويغلى فيها الثوم ليضج قوان، ثم تضاف الكزبرة. يحفظ الكل معاً ويصب هذا المزيج على القنبيط. يترك القنبيط على النار حتى ينضج جيداً. تعاد مكعبات اللحم إلى اللبن مع القنبيط المقلي، ويقدم الطبق ساخناً مع الأرز المطهو.

كفتة بالفطر

نصف كيلوغرام من لحم الكفتة
كوب ونصف الكوب من الفطر المعلب المقروم والمصفى
٦ بيضات
نصف كوب من السمن النباتي
الحرو قي أو النباتي
نصف كوب من الحليب
وربع ماعقة صغيرة من القرفة
ماعقتا طعام من الكمك المطحون
ربع كوب من الصنوبر.
٤ فصوص ثوم
نصف ماعقة صغيرة من البهار ونصف ماعقة صغيرة من الكزبرة وماعقتا طعام من الماء البارد.

التحضير

يوضع اللحم في وعاء، ويضاف إليه الكمك المطحون والملح ونصف ماعقة صغيرة من البهار ونصف ماعقة صغيرة من القرفة وماعقتا طعام من الماء البارد. يحفظ مزيج اللحم ويحضر منه أقراص بحجم حبات الجوز. تقلى الأقراص في الزيت أو السمن النباتي ثم توضع جانباً. يقلى الصنوبر حتى يصبح ذهبياً، ثم يحرج من المقلاة بواسطة ملعقة مثقبة ويضاف القطر إلى الزيت ويغلى ثم يطفأ. يخفق البيض مع الحليب والثوم ونصف ماعقة صغيرة من البهار ونصف ماعقة صغيرة من الملح ونصف ماعقة صغيرة من الكزبرة. يسخن السمن في طبق مقلوم لحرارة الفرن حتى يصبح ساخناً جداً، ثم ترصف طبقة من الأقراص الكفتة. يوضع القطر المقلي حول الأقراص، وكذلك الصنوبر المقلي. يصب معها مزيج البيض حول الأقراص. يجيز الطبق الزجاجي في فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت حتى يستوي البيض ويرتفع. يقدم الطبق ساخناً من الفرن.

مفروكة اللوز والقشدة

التحضير

يطحن اللوز مع السكر الناعم حتى يصبح ناعماً جداً. أمثل الدقيق، يضاف إليه فرك الكتاشة ويخلط معه.

يضاف ماء الورد وماء الزهر.

ثم يضاف قطر السكر تدريجياً (حسب الحاجة) حتى العجينة ذيفة ومتماسكة. تحول العجينة إلى كرات صغيرة ثم تسطح. توضع في كل منها مادة ملائم من القشدة ثم تغلق العجين مجدداً على شكل كرة. توضع كل كرة محشوة في قالب كاسترد صغير ذات ثقوب. تخلط مكسو بالسكر، وتوضع عليها جيداً قبل رفعها من القالب ورصفها في طبق الاتقديم.

تزين قطع المفروكة بزهر اللايمون والقشدة والفستق الحلبي المطحون.

تحفظ في الثلاجة قبل الاتقديم ومعه.

كوبان من فرك الكتاكة

٤ أكواب من اللوز المقشر

كوب من السكر الناعم

كوب إلى كوب ونصف الكوب من قطر السكر

ماء الورد وماء الزهر

القشدة المخفوقة للحشو.

مفروكة الفستق الحد بالقشدة والحلويات

التحضير

يطحن الفستق الحلبي مع السكر في خلاط الطعام للحصول على خليط متوسط الحبيبات.

يخلط الفستق الحلبي مع المفروكة، ويضاف إليهما قطر السكر تدريجياً، فضلاً عن ماء الورد وماء الزهر، للحصول في النهاية على عجينة ذيفة.

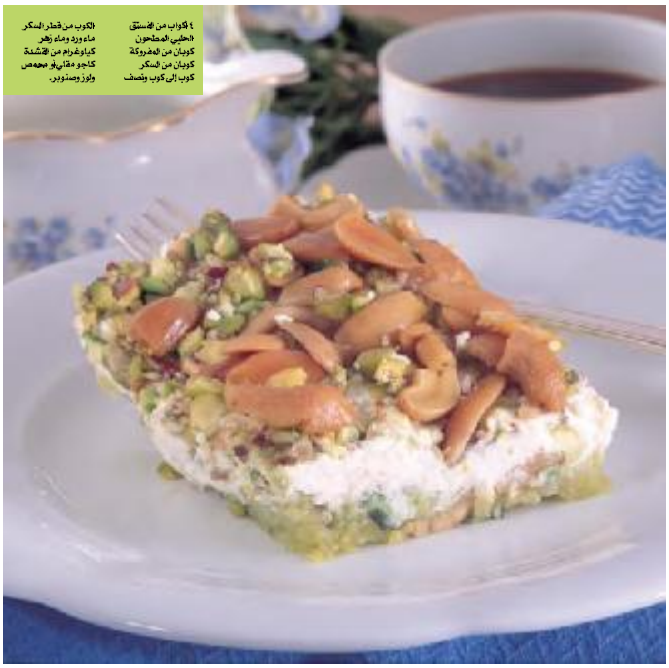
يجب ألا يضاف قطر السكر دفعة واحدة إلى المزيج تفادي للحصول على عجينة رخوة.

يسكب المزيج في قعر طبق التقديم ويبهم سطحه ليصبح ملساً وناعماً.

تسكب القشدة في الأعلى وتبسط فوق كل معجون الفستق الحلبي.

يزين الطبق بالمزيد من الفستق الحلبي والكاجو المحمص واللوز والصنوبر.

يحفظ الطبق في الثلاجة قبل التقديم ومعه.



٤ أكواب من الفستق الحلبي المطحون

كوبان من المفروكة

كوبان من السكر

كوب إلى كوب ونصف

الكوب من قطر السكر

ماء ورد وماء زهر

كباية غرام من القشدة

كاجو مقلي بو محمص

ولوز وصنوبر.

إعداد السيدة
أنهيد دونيكيان
تصوير: ريبال ناصيف

يخنة البندورة

(الطماطم) بالفلفل الحريف

التحضير

يسخن الزيت في قدر، ويقلى فيه البصل حتى يذهب.

تضاف مكعبات اللحم ويتبع القلي. يضاف من ثم معجون الفلفل، وبعدها البندورة (الطماطم).

ومعجون البندورة.

يترك المزيج فوق النار حتى تذبل كل البندورة تقريبا، تضاف كمية كافية من الماء الساخن مع الملح والبهار والفلفل الأسود إلى المزيج. يترك المزيج فوق نار خفيفة حتى تنضج مكعبات اللحم وتصبح الصلصة كثيفة.

تقدم اليخنة مع الأرز الأبيض المطهو.

ملاحظة: أثناء طهو أي نوع من اليخنة، يجب إضافة الماء الساخن فقط عند الحاجة لتفادي نقاص اللحم.

نصف كيلو غرام من مكعبات اللحم (وزات الذبح أو البقر)
كيلو غرام من البصل الأحمر المفصح إلى شرائح رقيقة
ثلاثة أرباع الكوب أو كوب كامل من السمن العربي أو الزيتي
ملعقة طعام من معجون الفلفل
كيلو غرام من البندورة الحمراء المقشرة والمهروسة
ملعقتا طعام من معجون البندورة (الطماطم)
ملح حسب الحاجة
صغيرة من الفلفل الأسود وربع ملعقة صغيرة من البهار
كمية كافية من الماء الساخن للطهو.

لهاليب بالقطر والجوز

نصف كيلو غرام من اللحم المهبر الدهروم خشناً
كوب ونصف الكوب من السمن النباتي أو الحيوني
١٥ إلى ٢٠ بصلة صغيرة مقشرة
٨ إلى ١٠ فصوص ثوم
٣ رؤوس متوسطة من الفاصولياء الأخضر مقطعة إلى مكعبات
١ رؤوس من الفاصولياء الأحمر الحريف جداً مقطعة إلى مكعبات
نصف كيلو غرام من البندورة (الطماطم) الحمراء المقشرة والمهروسة في الخلاط
كيلو غرام من البندورة الحمراء المقشرة والمفرومة
نصف كيلو غرام من الباذنجان عالية كبيرة من القطر المفروم والمصفى
كوب من الجوز المقلي
كوبان من الماء الساخن.

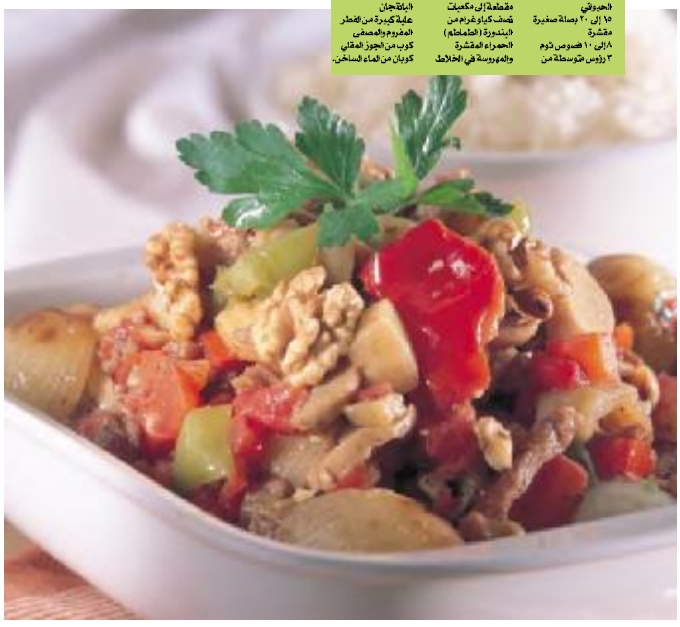
التحضير

يسخن الزيت ويقلى فيه البصل حتى يشقر لونه. يضاف إليه الثوم ويقلب قليلاً. يضاف من ثم اللحم ويقلى لكل حتى يتغير لون اللحم.

يضاف الفاصولياء ويحاط الكل بالبندورة المفرومة، وكوبان من الماء المسلوق. يطهى لكل لمدة ١٠ دقائق بعد الغلي.

يضاف الباذنجان والقطر والجوز المقلي، ويطهى لمدة ١٥ دقيقة أخرى. تتفقد هذه الأثناء الملح والماء ويضاف ما يقتضي منهما.

يطهى لمدة ساعة، أو حتى يصبح اللحم طرياً. يسكب المرق في طبق التقديم ويزين بالجوز المقلي ويقدم ساخناً.



كفتة مع الباذنجان والبندورة

٥٠٠غ من لحم البقر أو لحم الغنم المفروم
٣ فصوص ثوم مهروس
١ ملعقة صغيرة من الملح
ربع كوب من الماء
٢ بصلات متوسطة، مفرومة ناعماً
٢ ملاعق طعام من السمن أو الزبدة
٢ حبة بندورة مقشرة ومفرومة
٢ حبة باذنجان متوسطة، مقطعة إلى شرائح
فصل من الثوم مهروس
فصل من الكزبرة الطازجة المفرومة
فصل من النعناع الطازج المفروم
ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
ملعقة صغيرة من البهارات
ملعقة صغيرة من الكمون
ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
نصف ملعقة صغيرة من الكركم
ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون
ملعقة صغيرة من الشومر
ملعقة صغيرة من الكاري

جاتوه بالشوكولا

التحضير

تبهن صينية مستطيلة وقرنت ورش طوقها الدقيق. يعمى الفرن لحرارة ٢٥٠ درجة فهرنهايت.

تحقق كل المكونات بسرعة بطيئة، شرط كفط الوعاء باستمرار. يتابع خفق المكونات بسرعة عالية لمدة يقرضين أو ثلاث دقائق. تسكب المكونات المخفوقة في الصينية وتحبز لمدة ٢٤ إلى ٢٥ دقيقة أو حتى يخرج العود الخشبي نظيفاً بعد غرزه في الجاتوه. يترك الجاتوه حتى يبرد ثم يقلب رأساً على عقب.

تذوب الشوكولا وتبسط. طوق، مستطيل، حتى تجمد. يزين الجاتوه وتقطع الشوكولا السوداء والبيضاء.

غطاء الشوكولا

ذات كوب من الزبدة الطرية

١٠غ من الشوكولا شبه الحلوة المذوبة والمبردة

كوبان من السكر الناعم

فلفلا

ماعقتا خاعم من الحليب.

تخلط الزبدة مع الشوكولا في وعاء متوسط. يضاف إليهما السكر الناعم. تضاف من ثم الفلفل والحليب ويخلط لكل معاً للحصول على مزيج ناعم وقابل للبسط.

اضافات الشوكولا

يذوب ١٠٠ غم من الشوكولا السوداء شبه الحلوة. تسكب الشوكولا المذوبة بواسطة الملعقة فوق ورق البرشمان، ثم تسحب الملعقة للحصول على شكل نصف دائري مبين في الصورة.

يذوب ١٠٠ غم من الشوكولا البيضاء شبه الحلوة. تسكب الشوكولا المذوبة بواسطة الملعقة فوق ورق البرشمان، ثم تسحب الملعقة على نحو جانبي للحصول على شكل نصف دائري مبين في الصورة. يزين الجاتوه وتقطع الشوكولا وتقدم.

كوبان من الدقيق
المتحمد الاستعمالات
كوبان من السكر
نصف كوب من السمن بنكهة الزبدة (كريسكو)
ثلاثة أرباع كوب من الماء
ثلاثة أرباع كوب من حليب الزبدة (١٪)
الكوب من الزبدة مع ماعقة طعام ونصف
الماعقة من عصير الليمون)
ماعقة صغيرة من صودا الخبز
ربع ماعقة صغيرة من الملح
فلفلا
نصف ماعقة صغيرة من الباكينغ باودر
بيضتان
٢٠غم شوكولا شبه الحلوة، مذوبة ومبردة.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رياض ناصيف

الحبش المحشو

بالأرز والقلوبات على الطريقة الشرقية

حبش واحد وزنه ٣ إلى ٤ كيلوغرامات (يفضل ألا يكون معلباً)
كيس طاو حجمه كبير
علبة من الزبد ذهبي حرارة الغرفة
ملعقة صغيرة من البهار الحار
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض
ربع ملعقة صغيرة من حوزة الطيب
ملح
ربع ملعقة صغيرة من مسحوق كبش القرنفل
نصف ملعقة صغيرة من الزعفرة
ورقتا غار
بصلة واحدة
٥ حبات من الفلفل
٥ حبات من البهار الحار
عود كرات
كوبان من مرقة الدجاج
جزرة واحدة
عود كرفس.

طريقة تحضير الحبش

يذوب الثلج عن الحبش وذلك بإخراجه من قسم التجليد من الثلاجة وتركه لمدة يومين إلى ثلاثة ليذوب الثلج عنه. كما يمكن نقع الحبش في الماء البارد في وعاء كبير لمدة ٢ إلى ٤ ساعات، شرط تغيير الماء على الدوام حتى يصبح لحم الحبش طرياً عند لمسه بالأصابع.

تنزع ورقة الدبلون عن الحبش، ثم يغسل جيداً وتنزع رقبته وتحشى ثم الوجور الخلفي بطنه. يرش الملح والفلفل الأبيض في بطن الحبش ويملأ البطن بالأرز المطبوخ مسبقاً، ثم يترك الحبش جانباً. في مصفاة لمدة ساعة أو ساعتين، يجفف بعدها بطن الحبش، ويعجن الملح والفلفل الأبيض والبهار الحار والزعفران والطيب وورقتا الغار والبصلة المقشرة والمفرومة ناعماً، مع ٣ ملاعق من الزبدة الذائبة. يدهن الحبش بالخليط من الداخل والخارج، ثم يوضع في طنجرة الضغط مع كوبين من مرقة الدجاج وجزرة وعود الكرفس.

تغلق الطنجرة جيداً وتوضع على النار حتى يبدأ البخار بالخروج من صمام الأمان، عندها يخفض اللهب إلى أدنى درجة ويترك الحبش ليطهو لمدة ٤٥ دقيقة. بعد ذلك، يرفع الحبش بحذر ويوضع في صينية فرن كبيرة ومدهونة بالزبدة الذائبة، ثم يدهن الحبش بالزبدة من الخارج ويوضع في فرن مسخن مسبقاً على حرارة ٢٢٥ درجة فهرنهايت لمدة ٤٥ دقيقة حتى يصبح لون الحبش ذهبياً.

الأرز

كيلوغرام من لحم البقر أو الغنم المفروم على نحو متوسط
بصلة متوسطة مفرومة، نصف كوب من السكر المحروق على شكل كاراميل، ملعقتا طعام من السمن بهارات
٣ ملاعق طعام من السمن وملعقتا طعام من الزبدة وملعقتا طعام من الزيت الزيتي، كوب ونصف كوب من الأرز الأبيض مع كوب ونصف كوب من الأرز الأميركي الطويل الحبة، ٦ أكواب من مرقة الدجاج أو الماء، ملح
كوب من الأوز المقلي، كوب من الصنوبر المقلي
كوب من الفستق الحلبي المسلوق والمقشر
نصف كيلوغرام من الكستناء المسلوقة والمقشرة والمقلية قليلاً، كوب من الزبيب المقلي.

تحضير الأرز

يغسل الأرز بالماء البارد إلى أن يصبح ماء الغسل صافياً. يصفى الأرز في مصفاة.

يسخن السمن مع الزيت والزبدة في قدر كبيرة وتقلى فيها الصنوبر والفستق والأوز قليلاً، ويخرج ويحفظ في الطبخ الورقية. يستعمل الزيت نفسه لقلي الكستناء والزبيب، ثم يوضع اللحم المفروم حتى يصبح شاحباً، ويضاف إليه اللحم ويتابع القلي لمدة دقيقة أو دقيقتين حتى يصبح الأرز مقلياً قليلاً.

يضاف الملح والتوابل إلى اللحم، ثم يضاف الأرز ويتابع القلي لمدة دقيقة أو دقيقتين حتى يصبح الأرز مقلياً قليلاً. يحرق نصف كوب من السكر حتى يصبح بنى اللون مائلاً للاحمرار، ثم يضاف إليه كوب من الماء ويغلى الاثنان معاً. تضاف ٥ أكواب من الماء أو مرقة الدجاج وكوب من ماء السكر المحروق، ويخلط الكل معاً ويضاف الملح حسب الحاجة.

يطهى الأرز فوق نار قوية حتى يبدأ الغليان. تعطى حينها القدر وتخفف النار ويطهى الأرز حتى يجري امتصاص كل الماء ويستوي الأرز. تترك القدر مغطاة لمدة نصف ساعة بعد شفة مطبخ حتى يرتاح الأرز.

تحضير الصلصة

٤ ملاعق طعام من الزبدة
٤ ملاعق طعام من الدقيق
٤ أكواب من صلصة شواء الحبش
نصف ملعقة طعام من البهارات.

التحضير

تسخن الزبدة حتى تذوب، يضاف إليها الدقيق ويطهى الاثنان معاً لمدة دقيقة أو دقيقتين، تضاف بعدها صلصة شواء الحبش ويحرك الى مزيج وتطهى فوق النار حتى تصبح الصلصة كثيفة. تضاف التوابل وتخلط مع الصلصة وتوضع في صلصة خفيفة معدنية أو صلصة حرارية، ثم تقدم الصلصة كطبق منفصل على الطاولة.

ملاحظة: إذا أصبحت الصلصة كثيرة الملح، يجب تصفيتها عبر منخل.

معكرونة بيني أرابياتا

التحضير

تملأ قدر كبيرة بالماء المملح وتوضع فوق النار حتى تغلي. تضاف إليها المعكرونة وتساق فيها لمدة ٩ إلى ١١ دقيقة حتى تصبح شبه ناضجة. حين تصبح المعكرونة جاهزة، تصفى من الماء وتعاد إلى القدر لكي تبقى ساخنة.

آناء سلق المعكرونة، يقلى الفاصل الحريف المفروم في زيت الزيتون لمدة دقيقتين حتى يعترج الزيت بنكهة الفاصل. تضاف الهيدورة وتقلى لدقائق وتحرك محتويات القدر. تضاف هريسة البندورة إلى المزيج ويطهى لكل معاً حتى تصبح الصلصة كثيفة. تمزج المعكرونة المسلوقة مع الصلصة ثم تسكبها في طبق وتزينه بأوراق الفيدونس أو الكزبرة الطازجة وتقدمه مع جبنة البارميسان.

ملاحظة: يصبح الفاصل الحريف لذيذاً جداً في هذه المعكرونة. وتصبح النكهة رائعة جداً عند استبدال الفاصل بـ زيت الزيتون.

المقادير

نصف كيلو غرام من البندورة (الطماطم) الطازجة المقشرة والمفرومة
ماعقة طعام من معجون البندورة
رأسان من الفاصل الأحمر الحريف، مفرومان ناعماً
١ ملعقة طعام من زيت الزيتون
نصف كيلو غرام من معكرونة بيني
ملح، جبنة بارميسان مبشورة.

شعيبيات بالسلق

العجينة
١ كوب من الدقيق (الطحين)
ربع كوب من الزيت النباتي
ماعقة صغيرة من البكينغ باودر
ماعقة صغيرة من الملح
بيضة واحدة ونصف كوب ماء حسب الحاجة
صفار بيضة واحدة
ماعقة صغيرة من الحليب
لتلميع سطح العجينة بدور سمسم.

الحشوة
بصلتان متوسطتان مفرومتان ناعماً
كيلو غرام من السلق المسلوق والمفروم خشناً من الماء
نصف كوب من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
ماعقة طعام من السماق
نصف ماعقة طعام من حبق ناعم
كوب من الصنوبر
نصف كوب من الزبيب
كوب من الحمص المسلوق
نصف ماعقة صغيرة من البهار
ماعقة صغيرة من الفاصل الأحمر.

التحضير

تخلط كل مكونات العجينة المذكورة أعلاه في خلاط الطعام وتضاف إليها كمية كافية من الماء للحصول على عجينة متوسطة اللزوجة. تترك العجينة معطاة حتى تريّح لمدة نصف ساعة. تقسم العجينة كرات صغيرة بحجم حبات الجوز. ثم ترق هذه الكرات إلى دوائر قطرها ١٥ سم فوق مفروكة مكسوة بالدقيق. وتحشى الدوائر بالحشوة الباردة ثم تطوى من الثلاثة جوانب مثل القطائر.

بدهن سطح الشعيبيات بمزيج صفار البيض والحليب، وترش فوقها بذور السمسم. تخبز الشعيبيات في فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت حتى يصبح سطحها وردي اللون. تقدم الشعيبيات فاترة.

تحضير الحشوة

يسخن الزيت في قدر ويقلى فيه البصل المفروم حتى يصبح ذا لون ذهبي. تضاف الدارين والحلبة المطحونة ثم تطهى مع السلق. يضاف إلى القدر كل من السلق المفروم والسماق وحامض الليمون والصنوبر والزبيب والحمص المسلوق والبهار والفاصل الأحمر.

لعصر السلق جيداً، يرش الفايل من المالح فوق السلق المفروم ثم يدعك باليدين حتى خروج الماء الأخضر اللون. يضغط على السلق جيداً بين راحتي اليدين ثم يضاف السلق إلى القدر مع بقية المكونات.

لعصر البصل، تكرر العملية نفسها المعتمدة مع السلق.

جاتوه باللوز والتمر

التحضير

يحمّق البيض ويضاف إليه السمن النباتي. يتابع التحمّق، ثم يضاف السكر ويتابع التحمّق.

يضاف رمادها برش البرتقال وعصير البرتقال والبايكينغ باودر والفانيلا. تضاف كمية كافية من الدقيق إلى الخليط للحصول على عجينة لا تقسى قليلاً من عجينة الجاتوه.

تؤخذ قطعة بحجم البرتقالة من العجينة وتسكب بقية العجينة في قالب دائري قطره ٢٤ إلى ٢٦ سم خاص بعجاتوه العجينة، مدهون بالزبدة ومكسو بالدقيق.

توزع حبات التمر والفرطة وجوزة الطيب فوق عجينة الجاتوه.

يضاف المزيد من الدقيق إلى كمية العجينة الباقية وينشر هذه العجينة فوق الجاتوه بالتوب مع اللوز المطحون.

يخبز الجاتوه في فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت حتى يصبح سطحه ذهبياً ويستوي من الداخل.

يخرج الجاتوه من الفرن ويفرغ من القالب ويترك حتى يبرد ثم يرش فوقه السكر الناعم ويقدم.

ملاحظة: تكون الطبقة العلوية الجاتوه قاسية من الجاتوه نفسه.

يمكن تقديم هذا الجاتوه مع الشاي أو القهوة.

٤ بيضات
كوب وربع الكوب من السمن النباتي (كريسكو بنكهة الزبدة)
كوب وربع الكوب من السكر
نصف ملعقة طعام من برش البرتقال
ربع كوب من عصير البرتقال
نصف كوب من اللوز المحمص والمطحون خشناً
ملعقتان صغيرتان من البايكينغ باودر
فانيلا
نصف ملعقة صغيرة من الفرفلة
رشة من جوزة الطيب
ثلاثة أرباع الكوب من التمر الحلو من الذوى والمدروم.